

**MICHIO KUSHI**

Úvod

# MAKROBIOTICKÁ CESTA

**Kompletní příručka  
zdravé výživy**

Termín makrobiotika se poprvé objevuje v díle Hippokrata, otce medicíny. V jeho eseji *Vzduch, voda a země (Airs, Waters, and Places)* používá Hippokrates slovo makrobiotika k popisu zdravých lidí, kteří se dožívali dlouhého věku. Skládá se ze dvou řeckých slov „macro“, což znamená velký nebo rozsáhlý, a „bios“, což je život. Herodotos, Aristoteles, Galen a ostatní klasičtí autoři používali termín makrobiotika k popisu životního stylu s rovnovážnou stravou, která pomáhala udržovat zdraví a dlouhověkost.

Ke konci 18. století začal německý fyzik a filozof Christoph W. Hufeland používat tohoto termínu znovu. Jeho kniha věnující se stravě a zdraví se jmenovala *Makrobiotika čili umění dlouhého života (Macrobotics, or The Art of Prolonging Life)*.

Až téměř o sto let později se toto slovo objevilo tentokrát v Japonsku. Dva učitelé, dr. Sagen Ishitsuka a Yukikazu Sakurazawa, se vyléčili z těžkých nemocí tím, že přijali jednoduchou stravu složenou z neloupané rýže, polévky miso, mořských rostlin a dalších tradičních potravin. Strávili mnoho let výzkumem a snahou o propojení tradiční orientální medicíny a východní filozofie s židovskokřesťanskou naukou a novými holistickými směry ve vědě a lékařství. Sakurazawa přišel v roce 1920 do Paříže, kde přijal jméno George Oshawa a ve svém učení začal používat i termín makrobiotika.

Od počátku své nemoci až do své smrti ve věku 74 let Oshawa zasvětil svůj život makrobiotice a její aplikaci na moderní způsob života. Vykonal mnohé proto, aby rozšířil informace o tomto životním stylu. Mimo jiné navštívil více jak třicet zemí, poskytl více sedm tisíc přednášek a publikoval okolo tří stovek knih. Mezi jeho mnohé studenty patřil i Michio Kushi, autor této knihy. Kushi se narodil v roce 1926 a vystudoval univerzitu v Tokiu se zaměřením na mezinárodní právo. Do Spojených států přijel v roce 1949. Pokračoval ve studiu na Kolumbijské univerzitě v New Yorku, přičemž začal přednášet o novém makrobiotickém přístupu ke stravě a zdraví. Propadl této činnosti natolik, že se jí pak věnoval celý život.

Když začal Kushi vyučovat teorii makrobiotiky, stěhla se s velkým zájmem mnoha lidí, kteří se jí nadchli, ale bylo pro ně těžké zvyknout si na jednoduchý a prosný jídelníček této stravy. Kushi si uvědomil, že ji musí přizpůsobit moderním požadavkům, ale musel zachovat také její podstatu. V průběhu let velmi mnoho cestoval, přednášel o makrobiotice a získával stále více příznivců. On i jeho spolupracovníci jsou nyní pravdělně zvaní do New Yorku, kde byla založena makrobiotická společnost.

Její stoupenci zastávají názor, že obiloviny, luštěniny a zelenina z domácí produkce jsou primárními zdroji energie a výživy. Navíc je do této stravy zahrnuta sója, která se v Orientě používala stovky let, mořské řasy a ryby bohaté na minerály. Ryby a koryši podle nich nahrazují maso a drůbež. Mořská sůl nahrazuje kuchyňskou sůl a přírodní sladidla, jako rýžový sirup a ječmenný slad, výborně zastupují řepný i třtinový cukr.

Když si Michio Kushi poprvé uvědomil svůj náročný, ale významný úkol pomoci lidem přejít k zdravějšímu způsobu stravování, měl v té době velký problém, kde vzít potraviny, které tolik doporučoval. On a jeho žena Aveline začali

v malém obchodovat s makrobiotickými a přírodními potravinami. Tento malý podnik se rozrůstal a nyní se pod jménem Erawhon vyšplhal jeho obrat až na 17 milionů dolarů ročně.

Pro výzkum a šíření makrobiotického učení založili dvě nevydělečné organizace: Východo-západní společnost a Kushino institut. Začali vydávat *East-West Journal*, časopis, který je v současnosti vydáván v celosvětovém nákladu 75 tisíc výtisků měsíčně. Také založili několik makrobiotických restaurací. Manželé Kushiovi mají společně pět dětí a pět vnoučat a společně také napsali mnoho knih. Mezi ně patří: *Knihla makrobiotiky (The Book of Macrobiotics)*, *Knihla cvičení Do-In (The Book of Do-In)*, *Cvičení pro fyzický a duchovní rozvoj (Exercise for Physical and Spiritual Development)*, *Strava a předcházení rakovině (The Cancer Prevention Diet)*, *Tvář nikdy nelže (Your Face Never Lies)*, *Uvod do orientální diagnózy (An Introduction to Oriental Diagnosis)*, *Makrobiotický přístup k rakovině (The Macrobiotic Approach to Cancer)*, *Přírodní léba makrobiotikou (Natural Healing Through Macrobiotics)*, *Vaření s miso (How to Cook with Miso)*, *Makrobiotická kuchařka pro všechna roční období (The Changing Seasons Macrobiotic Cookbook)*, *Těhotenství s makrobiotikou a péče o novorozence (Macrobiotic Pregnancy and Care of the Newborn)* atd. Michio Kushi je také autorem série knih *Učme se s Michio Kushim (Teachings of Michio Kushi)*.

Během posledních dvou let jsem se s Michio a Aveline Kushiovými dobře poznal. Jsou to výjimeční lidé s nevyčerpateľnou zásobou energie, trpělivosti a lásky k druhým. Jako vědec, filozof, spisovatel a učitel pracuje Michio Kushi od časného rána do pozdního večera. Přijímá hosty na pracovních poradách, diskutuje a plánuje další vývoj makrobiotiky, aktivně spolupracuje s vědeckým výborem, poskytuje přednášky pro lékaře a odborníky v oblasti zdravotní péče nebo jen tak hovoří s přáteli o smyslu života. S velkým zápletem se přitom

dějí o své životní zážitky a o svou schopnost čelit životním problémům jemným humorem.

Tato kniha je výsledkem mého snažení porozumět makrobiotickému učení a pokusit se její zásady sdělit jednoduchým způsobem široké veřejnosti. Michio Kushi je do velké míry spoluautorem této knihy, neboť ta vznikla na základě našich rozhovorů. Navíc jsem jako podkladový materiál použil i poznámky z jeho přednášek, knih a článků.

Velmi vděčný jsem své i jeho rodině a přátelům za jejich cenou pomoc při sestavování této knihy. Zvláště bych chtěl poděkovat Aveline Kushiové a Wendy Eskové za pomoc s recepty a s kapitolou o vaření, jakož i Karen Williamsonové, Caroline Heindenryové a Colleen Blaurové. Dále bych chtěl poděkovat Lawrenci Haruo KUSHIMU z Harvardovy školy veřejného zdraví, Phillipu KUSHIMU a Edovi Esko z Východo-západní společnosti, Billu Tarovi z Kushiho institutu, Lennyemu Jacobsovi, Lindě Rozsakové a Marku Mayelovi z *Východo-západního časopisu (East-West Journal)* za odbornou úpravu stylu.

Také jsme velmi vděční Dianě Puglisiové, redaktorce nakladatelství Avery Publishing Group, jejíž trpělivost a redaktorský um pomohly vzniku této knihy. Dále Lydii Wilenové za podporu a literární asistenci a řediteli nakladatelství Avery Publishing Group Rudyemu Shurovi za povzbuzování a odbornou asistenci.

Mým přáním je, aby se duch společného zápalu a vynikající spolupráce, které mě provázely při této knize, dotkl i čtenáře. Myslím si, že dávat druhým nás může učinit šťastnými a pomocí nalézt mír a spokojenost.

Stephen Blauer  
Boston, Massachusetts  
1985

## Předmluva

Před několika lety jsem se chystal na velké turné po Spojených státech, když jsem si uvědomil, že bych potřeboval někoho, kdo by mi vařil a staral se o moji tělesnou kondici. Zrovna jsem začínal omezovat spotřebu masa a cukru a byl na pokraji rozhodnutí stát se vegetariánem (i když jsem byl a stále jsem závislý na čokoládě a jsem velkým činitelem zmrzliny). Když se náhle na scéně objevil muž jménem Ron Lemire, který byl profesionální kuchař a masér v jedné osobě a který přijal mou nabídku. V následujících měsících jsem měl 125 koncertů ve 100 městech po celé zemi. Byl jsem vždy dva týdny na cestě a dva týdny doma. Když jsem cestoval a jedl jídlo připravené Ronym, cítil jsem v sobě neuvěřitelnou energii, čistou mysl a vnitřní rovnováhu (nepodléhal jsem stresům). Můj hlas byl silnější a čistší než kdykoli předtím, cítil jsem se svěží a zdravý.

Doma, při normální stravě, jsem měl pocitý naprosto odlišné. Jídlo bylo velmi bohaté, spousta omáček, cukru a koření. Uprinné řečeno, mé sebeovládání nebylo tak dobré jako na cestách, takže jsem měl potíže odtrhnout ruce od sklenice se sládkostmi a opakovaně jsem chodil do lednice na zmrzlinu. Špatně jsem spal, byl letargický a náchylný ke hněvu a zlosti. Stručně řečeno jsem se necítil vůbec dobře.

Musím podotknout, že rodiče ze mne nevychovali žádného hlupáka. Po pěti menších zájezdech jsem si uvědomil, že rozdíl, který jsem pocítoval mezi pobytem doma a koncertováním, by mohl být ve stravě. Také jsem si začal všimnat, že

Ron používal v jídelním harmonogramu určitý systém. Hlavní jídlo dne bylo v poledne a většinou se skládalo z polévky, obilovin, luštěnin, zeleniny dělané nad párou, salátu a báječného dezertu. Nebylo v tom jen vegetariánství, ale i určitá disciplína. Začal jsem se zajímat o makrobiotiku, o jin a jang, o rovnováhu, o Michio Kushiho a jeho práci.

Od té doby se mi dostalo počty se osobně seznámit s Michiem a s Aveline, jejich rodinou a přáteli v Brooklynu ve státě Massachusetts a také s ostatními příznivci v centrech makrobiotiky. Východo-západní společnosti po celém světě. Dostal jsem příležitost, abych i já malým dlem přispěl k jejich snažení představit ostatním lidem způsob šťastného a zdravého života, a tím se přičinil o zachování míru ve světě.

Během této doby se můj vztah k velké lidské rodině upevnil a vyjasnil. S růstem znalosti o stravě a zdraví rostle i mé přesvědčení, že můžeme ukončit hladovění na této planetě, že můžeme vyjédit rakovinu a srdeční nemoci, že mrť není jen prázdnou frází.

Málokdo pracuje usilovněji a účinněji na dosažení těchto cílů než Michio Kushi, jeho rodina a jeho přátelé – všichni ti, kteří dodržují zásady makrobiotiky.

*Mrť*

*John Denver  
Aspen, Colorado*

## Úvod

Makrobiotika je způsob stravování a života, který je znám už několik tisíc let. Pramení z intuitivního porozumění přírodnímu řádu. Moderní makrobiotická filozofie poskytuje způsob života, který pomáhá brzdit rostoucí propast mezi lidmi a přírodou. Makrobiotická teorie učí, že nemoci a smutek jsou přirozené obranné mechanismy, které nás nutí změnit stravu nebo dosavadní nezdravý způsob života. K těmto „donucovacím metodám“ ze strany organismu by nemuselo docházet, pokud bychom žili v harmonii s naším prostředím. Makrobiotická strava je založena na obilovinách a tradičních potravinách v souladu s ročními obdobími.

Protože jsme se hodně vzdálili od přírody, ztratili jsme mnoho cenného. Je spousta věcí, které se můžeme učít od národů, jakými jsou např. Hunzové, Vilcabamové nebo Abcházoové, kteří žijí s přírodou ve velmi těsném a neustálém styku. Jsou fyzicky i psychicky velmi zdraví a v mnoha případech se dožívají i více než sta let. Většina jejich potravin je organických, pěstovaných místně a neupravených. Jejich strava je skoro totožná s makrobiotickou, protože její hlavní složkou jsou obiloviny, jakými jsou pšenice, ječmen, pohanka, kukuřice a neloupaná rýže doplněná čerstvou zeleninou, luštěninami, ořechy a ovocem. Přestože jí maso, mléčné výrobky a drůbež, jedná se o pouhou setinu v celkovém složení jejich stravy.

Nemusíme si osvojit stejný stupeň činnosti jako domorodé kmeny (i když mnozí lidé si myslí, že bychom měli), nebo přebírat venkovský styl života, ale měli bychom být schopni změnit náš jídelníček. Nedávny průzkum výživy ve Spojených státech doporučuje jednodušší stravu. Dvě publikace *Cile výživy pro USA (Dietary Goals in the United States)* (1977) a *Strava, výživa a rakovina (Diet, Nutrition, and Cancer)* (1982) se převratným způsobem přihlásily k nutnosti změny ve stravování a doporučily více obilovin, více luštěnin, čerstvé zeleniny a ovoce a na druhé straně méně masa, sýrů, vajítek, drůbeže a rafinovaných potravin s malým obsahem vlákniny. Dále by se měla omezit spotřeba soli, cukru a tuku.

Stovky vědecky pracujících lékařů a specialistů na výživu, kteří se podíleli na výzkumném programu americké vlády, se shodli, že změna stravovacích návyků může vést ke snížení výskytu srdečních onemocnění, vysokého tlaku, obezity, jaterních a žlučových problémů a dokonce i rakoviny. První *Zpráva komise senátora McGoverna: Výživa a potřeby obyvatel (McGovern Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs)* došla k závěru, že současně stravovací návyky „mohou být tak nebezpečné pro lidstvo jako nakažlivé nemoci ze začátku tohoto století“.

Ačkoli se těmto, svým rozsahem neobvyklým studiím, nevěnovala zasloužená pozornost ze strany sdělovacích prostředků, tisíce lidí se dnes snaží svou stravu změnit, aby předešly zdravotním problémům a upevnily si zdraví. Jednou z těchto změn může být makrobiotika. Několik známých lékařů, mezi nimi i dr. Keith Block, lékařský poradce ve věcech výživy pro CBS rádio v Chicagu a dr. Robert Mendelsohn, bývalý ředitel Americké mezinárodní nemocnice v Zionu ve státě Illinois, se kladně vyjádřilo o makrobiotické stravě jako o paprsku naděje při prevenci zdravotních potíží.

Dr. Edward Kass a dr. Frank Sacks z Harvardovy univerzity uveřejnili v časopise *American Journal of Epidemiology* v květnu 1974, že se jim pomoci makrobiotické stravy podařilo normalizovat krevní tlak. Studie 210 lidí, kteří se řídili zásadami makrobiotické stravy, ukázala, že jejich vysoký krevní tlak se upravil a navíc zůstal stabilní i po mnohem delší dobu než u pacientů s běžnou stravou.

O rok později dr. Kass a Sacks publikovali v časopise *New England Journal of Medicine* další studii, tentokrát o lidech, kteří po přijetí makrobiotické stravy měli v porovnání s průměrnými hodnotami po většímu života lepší hladinu cholesterolu a tuku v krvi – i když kontrolní skupiny se stravovaly relativně moderně. Tj. bez potravin s cholesterolem. V roce 1982 J. T. Knudman a C. E. West potvrdili tyto závěry svým vlastním výzkumem, v němž porovnávali krevní hladiny tuku a cholesterolu u vegetariánů, makrobiotiků a běžně se stravujících osob. Jejich zpráva se objevila v časopise *Atherosclerosis*.

Úspěch makrobiotické stravy dokázaný v těchto pracích konečně přinesl i zasloužené lékařské uznání. Někteří lékaři ji začali vedle svých běžných lékařských praktik doporučovat svým pacientům. V Bostonské všeobecné nemocnici Le-muela Shattucka jsou makrobiotická jídla v nabídce pro lékaře i pacienty. Ve věznicích v portugalském Linhu byla skupině vězňů dána možnost se makrobioticky stravovat. Chicó Varatojo, ředitel makrobiotického centra tohoto vězení, se domnívá, že všeobecně přijatá masitá strava je velkým dílem zodpovědná za zločin a přestupky ve společnosti.

Začít s makrobiotickou stravou se musí s důvěrou a beze spěchu. Zařadte některé potraviny makrobiotické stravy, jakou je třeba uvařená rýže Natural, do vašeho jídelníčku a postupně ho rozšiřujte dalšími. Vyvarujte se silného koření a přísad a nahradte je přípravou jídel, která vám umožní za-

chovat původní chut potravin. V kapitole *Receptář* jsou ob-  
saženy recepty a postupy na přípravu jídel, podle kterých se  
můžete naučit vařit chutná makrobiotická jídla. Obohatíte  
tak svůj život.

Na rozdíl od ostatních výživových systémů rozšiřuje mak-  
robiotika oblast svého vlivu již přes padesát let. Její zastánci  
se stali průkopníky revolučního vývoje přírodní stravy. Dnes  
existuje již více jak 500 učebních středisek po celém světě.  
Skoro v každém větším městě od Dublinu po Dallas a od  
Atén po Atlantu najdete lidi s makrobiotickým způsobem ži-  
vota. V mnoha městech naleznete určité několik restaurací  
s makrobiotickým jídelníčkem.

Na mnohých místech v této knize naleznete zpodobení lidí,  
kterým makrobiotika pomohla odstranit zdravotní potíže. Ve  
všech případech to byly tři faktory, které se podílely na  
úspěšném vyléčení: přiměřená kvalita, kvantita a kombinace  
připravených jídel, pravidelné cvičení a pozitivní myšlení.  
Tyto aspekty makrobiotického způsobu života se staly stěžej-  
ními i pro tuto knihu.

V první kapitole se dozvíte, z čeho se makrobiotická strava  
skládá, srovnání se současnou běžnou stravou a jak ovlivňu-  
je naše zdraví.

## Cesta k lepšímu zdraví

Makrobiotický přístup ke stravování, cvičení a způsobu ži-  
vota může vést ke zlepšení vašeho zdraví. Jestliže se rozhod-  
nete jíst makrobiotickou stravu a naslouchat radám této kni-  
hy, váš život se stane aktivnější, rozhodnější a osobitější.  
Objevte bohatství a harmonii přírody i v našem uspěcha-  
ném a komplikovaném světě.

Makrobiotická filozofie učí, že zdravá strava je tou nejlep-  
ší cestou k dobrému zdraví. První stránky této knihy se tedy  
zabývají rolí výživy v makrobiotickém životním stylu. Mak-  
robiotika, více než kterýkoli jiný způsob životního stylu, kla-  
de důraz na respektování individuálních rozdílů, například  
místa, kde žijete, jakou práci vykonáváte, jaký je váš zdravot-  
ní stav.

Hlavní myšlenka, založená na filozofických principech  
rovnováhy a harmonie, je jednoduchá. Požadavky správné  
výživy vycházejí z geografické polohy, podnebí a místa,  
z náročnosti práce a z tělesných dispozic. Tyto faktory jsou  
při výběru stravy mnohem důležitější než tabulky s výživ-  
nou hodnotou a počtem kalorií.

Makrobiotika poukazuje na škodlivý vliv moderních me-  
tod zpracování a rafinování potravin na psychické i fyzické  
zdraví. Makrobiotická strava využívá jen plnohodnotné po-  
traviny upravené tradičními metodami.

## Plnohodnotné potraviny

Na rozdíl od tradičních společností, jakými jsou např. kmeny v Jižní Americe, které se živí pouze ovocem, zeleninou a obilovinami vypěstovanými přímo v dané oblasti a bez chemických přísad, Američané přivýkli ve velké míře rafinovaným potravinám.

Alex Schauss poznamenává ve své knize *Strava, zločinná delikvence (Diet, Crime, and Delinquency)*, že Spojené státy dosáhly v roce 1971 pochybného světového primátu v konzumaci rafinovaných potravin, které tvoří více než 50 procent jejich stravy. Dr. Samuel Epstein uvádí v knize *Politika rakoviny (The Politics of Cancer)*, že průměrný Američan konzumuje ročně asi 4 kg chemických přísad v podobě umělých barviv, konzervačních prostředků, příchutí a pojivových materiálů. Tento „americký“ způsob stravování je ve skutečnosti typický i pro ostatní vyspělé průmyslové státy. Co se týká délky života a celkového zdraví lidí, jejichž strava obsahuje jen málo upravených potravin, ani malé množství chemických přísad příliš nepřispívá k upevnování jejich zdraví.

Přemíra kalorií, nasycených živočišných tuků, ztráta živin při úpravě potravin a používání přísad jsou do značné míry zodpovědné za dítivou většinu zdravotních problémů v západních zemích. Ve zprávě Národního centra pro zdravotnickou statistiku se uvádí, že takřka každý druhý Američan trpí chronickou zdravotní poruchou, která se může vyvinout v nemoc. Ve snaze zvrátit tuto nepříznivou situaci doporučuje makrobiotika jíst zdravé potraviny rostlinného původu, které obsahují nízké procento kalorií, málo nasycených tuků, žádné chemické přísady a nejsou vůbec – nebo jen málo – průmyslově opracované.

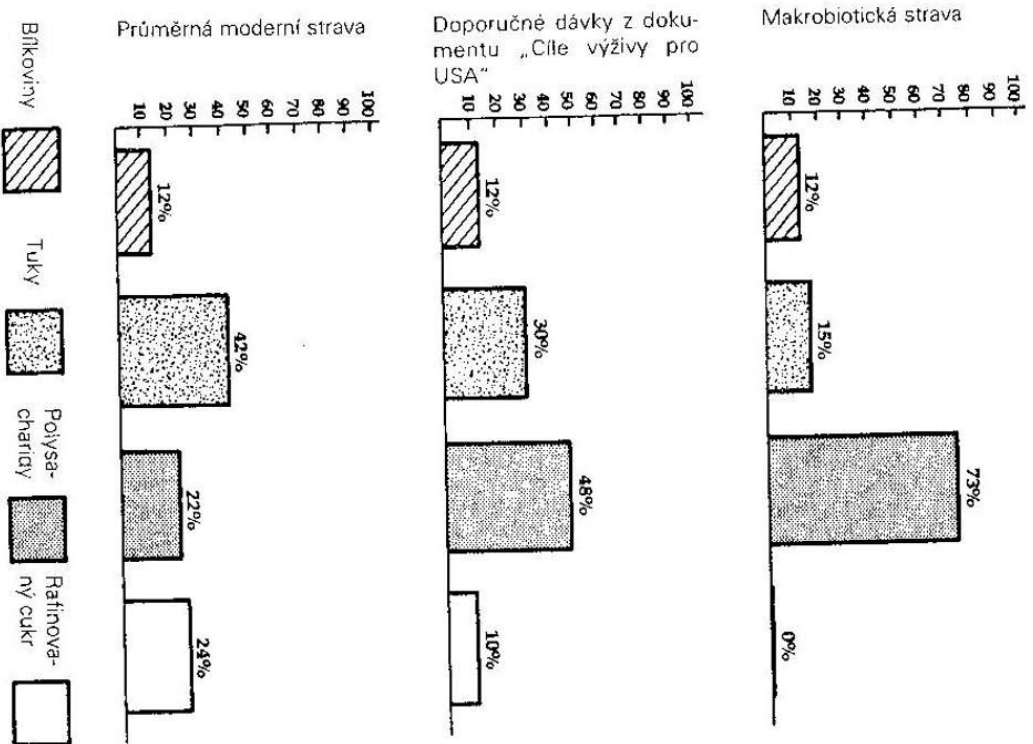
## Potraviny z domácí produkce

Jakákoli oblast Spojených států i celého světa se vyznačuje určitými klimatickými a geografickými podmínkami, kterými se lidé, kteří v nich žijí, musejí řídit. Pokud budeme požívat potraviny vypěstované v podmínkách, ve kterých žijeme i my, umožní nám to lépe se adaptovat na změny, k nimž dochází. Člověk žijící v chladném, vlhkém podnebí Skotska nebo Irska udělá dobře, když bude jíst oves, který má hodně tuku a byl zde vždy tradičně pěstován. Naopak obyvatel jihu Spojených států by se měl držet stravy složené z rýže nebo kukuřičných produktů tohoto pásma. Co nejvíce našeho jídla by mělo pocházet z oblasti, ve které žijeme. Jestliže člověk z Nové Anglie kupuje pomeranče z Floridy nebo banány z Kostariky, ignoruje tím těsnou vazbu vytvořenou mezi tělem a prostředím a narušuje přirozenou rovnováhu přírody. Snadněji tak může propuknout nachlazení, chřipka i vážnější choroby.

Většina obyvatel Spojených států žije v teplotních pásmech severně od obratníku Raka a jižně od polárního kruhu. Zemědělské produkty těchto teplotních pásem – zvláště obiloviny, luštěniny, semena, zelenina a některé ovoce – vyhovují svou výživnou hodnotou nejlépe právě těm, kteří v těchto oblastech žijí.

## Perspektiva makrobiotické stravy

Srovnání makrobiotické stravy se stravou běžně konzumovanou v moderních společnostech a se stravou doporučenou vládními odborníky v publikaci nazvané *Cle vyžijte pro USA (Dietary Goals For the United States)* uvádíme v přehledném grafu.



Graf 1. 1 Srovnání tří výživových přístupů

Makrobiotická strava je tvořena výhradně zdravými potravinami. Většina využitelné energie v potravě je získávána z polysacharidů. V makrobiotické stravě se pro úpravu potravin volí vhodná příprava, čímž se zachovají živiny a zvyšuje se chuť jídla. Potraviny, které vyžadují dlouhou tepelnou úpravu a obsahují chemické přísady, kuchyňskou sůl a řepný nebo třtinový cukr, bychom se měli vyvarovat. Mléčné výrobky, maso, drůbež a potraviny obsahující tyto složky se pro obyvatele mírných pásem nedoporučují.

Podle publikace *Cíle výživy pro USA (Dietary Goals For the United States)* se naopak potraviny obsahující chemické a konzervační přísady nevyklučují. V této stravě je příliš mnoho nasycených tuků, cholesterolu a rafinovaných rostlinných tuků, které jsou navíc považované za zdravotně prospěšné. Chybí zde postupy pro zpracování potravin nebo rady k celkové skladbě stravy. I přesto jsou tato doporučení velkým pokrokem ve srovnání se stravovacími zvyky většiny z nás.

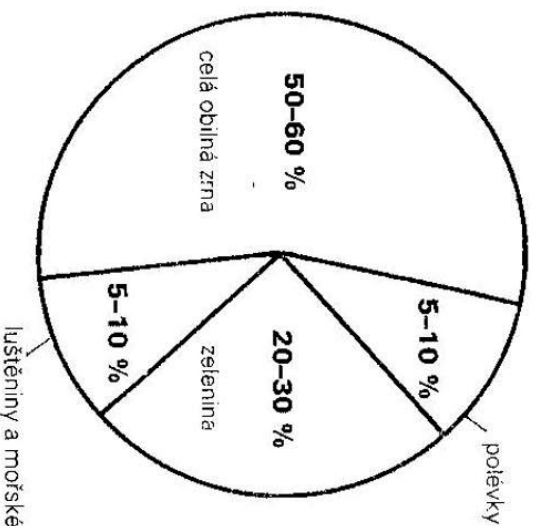
Rafinované a syntetické potraviny se staly pevnou součástí moderní stravy. Nachází se v nich příliš mnoho nasycených živočišných tuků, cholesterolu, rafinovaných rostlinných tuků a příliš málo polysacharidů, vlákniny, vitamínů a minerálů. S přemírou soli, cukru a chemických přísad (více než 3500 už proniklo do našich jídel) se moderní strava stala z kvalitativního a kvantitativního pohledu výživu přednětem kritiky.

### Standardní makrobiotická strava

Makrobiotická strava se skládá z 50 až 60 procent obilovin a jejich výrobků; z 20 až 30 procent běžné zeleniny; z 5 až 10 procent luštěnin a mořských řas; z 5 až 10 procent polévek; z 5 procent ochucovačel a doplňkových potravin, jako jsou nápoje, ryby a dezerty.



Graf 1.2 zachycuje proporcionalní rozložení makrobiotické stravy. Procentuálně se k této stravě řadí i nápoje, doplňkové potraviny, různé přísady a koření.



K tomu: nápoje a příležitostně i některé doplňkové potraviny, specifiká a ochucovadla

Graf 1.2 Poměry pokrmů ve standardním makrobiotickém režimu

Mnohé z potravin makrobiotické stravy nejsou obecně známy. Pokusíme se je přiblížit v této knize a až si ji přečtete a seznámíte se s uvedenými recepty, nebudou vám už připadat tak cizokrajné. Chutná a zdravá makrobiotická strava vám přinese novou radost ze života. Pokud byste se chtěli dovědět o některých pro vás neznámých makrobiotických potravinách více, můžete si nalistovat část Slovníček na str. 237.

<b>Snídaně</b>	Ovesná kaše Celozrný pšeničný chléb zadělávaný kváskem a jablečná pomazánka Bancha čaj
<b>Oběd</b>	Sushi z okurek a sushi z kyselého zelí a tempehu Vařený salát s tofu Bancha čaj s citronem
<b>Večeře</b>	Miso polévka Pečený platýz, rýže Strouhaná ředkev daikon a nad plamenem grilované proužky nori Krátkce povařená řepicha a mrkev se záhlvkou ze švestky umeboši a šalotky Kuskusový koláč s hruškovou polévou Obilná káva
<b>Přesnídávky a svačiny (dle výběru)</b>	Pražená semínka nebo oříšky s rozinkami, rýžové koule, rýžový koláč, domácí popcorn, sezonní ovoce (vařené, sušené nebo čerstvé), mochi koláč (ze sladké rýže Natural), připravený bez droždí, pšeničné sušenky

Ačkoli se maso, drůbež a mléčné výrobky pro obyvatele mírného pásma nedoporučují, makrobiotická strava nemusí být zcela vegetariánská. Obsahuje i malé množství ryb s bílým masem, měkkýše a koryše. Namísto živočišné potraviny a mléčných výrobků se používají sójové produkty tofu a tempeh bohaté na výživné látky, dále seitan, produkt z pšenice obsahující velké množství proteinu; amasake, sladký nápoj podobný mléku vyrobený z neloupané rýže Natural a další doplňkové potraviny, o kterých se zmíníme v dalších kapitolách.

Potraviny by měly být konzumovány pokud možno v přírodním stavu. Namísto rafinované mouky se doporučuje používat celých zrn neloupané rýže Natural, ova, žita, pšenice, kukuřice, pohanky a prosa. Mouky vyrobené z těchto obilovin nahradí bílou mouku používanou pro výrobu chleba a špaget. Celozrnné obilné smědané mohou být připravovány z celých zrn ova, z ovesných vloček, čerstvě mleté kukuřičné krupice, ze zrn rýže Natural a podobně.

## Dánský makrobiotický experiment

Během 1. světové války bylo Dánsko obleženo a hrozba nedostatku potravin spojená s podvýživou obyvatelstva se zdála takřka nevyhnutelná. Mikkel Hinhe, vedoucí Státního institutu pro potravinový výzkum (*Danish State Institute of Food Research*), byl ustanoven poradcem dánské vlády v oblasti výživy. Hinhe nejenže vyřešil ožehavý problém, ale dosáhl celkového zvratu těžvé situace.

V předválečných letech Dánsko dováželo levné obiloviny. Dánští farmáři chovali prasata, dobytek a drůbež a do Anglie vyváželi vejce a máslo. Dánové sami byli velikými konzumenty masa a vajíček. Po obklíčení země, kde žilo okolo 5 milionů domácích zvířat krměných obilím a 3,5 milionu lidí, byly dodávky obilí přerušeny.

Hinhe okamžitě nařídil vybití 4 pětín prasat a 1 pětiny dobytka, aby lidem zbylo dostatek obilí. Výroba a následně i spotřeba vepřového a ostatních druhů masa se velmi omezila. Hinhe také snížil produkci alkoholických nápojů, díky čemuž mohl využít obilí potřebné na jeho výrobu. Z takto ušetřeného obilí nechal vyrábět celozrnný chléb zvaný *Kleiebrød*. Dánové začali jíst více obilných kaší, čerstvé zeleniny, hrachu, fazolí, ovoce a konzumovat méně mléka a másla.

Od října 1917 až do října 1918 se Dánsko, podobené těžké válečné zkoušce, stalo nejzdravějším národem Evropy. V průběhu jediného roku se výskyt rakoviny snížil následkem téměř makrobiotické stravy o 60 procent a úmrtnost o více než 40 procent. Po válce se Dánové vrátili ke své původní stravě a úmrtnost se vrátila na předválečnou úroveň.

## Vhodná a přiměřená strava

Vyhýbáte se škrobům, protože jste slyšeli, že se po nich tloustne? Jistě budete překvapeni, když se dovíte, že komplexní přírodní škroby, které se nacházejí v neloupané rýži, obilovinách a v zelenině, jsou ve skutečnosti pro naše stravování tou nejlepší složkou. Syrové potraviny, které obsahují polysacharidy, považujeme přímo za energetické zásobárny. Pokud srovnáme bílkoviny a tuky s polysacharidy, zjistíme, že ty poslezně jmenované si organismus přemění v energii mnohem snadněji a s menším množstvím odpadu. Skoro každý člověk přijímá sacharidy v nějaké formě. Přesto je v naší moderní stravě více než polovina polysacharidů vlivem rafinování přeměněna na jednoduché cukry. Zde vystává problém. Rafinované cukry škodí našemu zdraví.

### Polysacharidy versus jednoduché cukry

Slazená káva nebo krémová kobliha po ránu či tabulka čokolády odpoledne se zdají být tou nejpříjemnější věcí na světě. Skutečnost je ovšem trochu jiná. Tyto sladkosti s jednoduchými cukry způsobují už za pár minut únavu, protože cukr je z krve rychle odbouráván. Aby se inzulín co nejrychleji vypořádal s přílivem nového cukru do krve, musí stoupnout jeho hladina v krvi. Tím poklesne hladina cukru rapidně dolů, což způsobuje pocit hladu a nervozitu. Den za dnem se

naše těla i emoce zmiňují od jednoho extrému k druhému jako hadr na holi.

Makrobiotická strava nahradí jednoduché cukry složenými, které se spalují pomaleji. Neloupaná rýže kupříkladu vytváří podmínky pro nepřetržitý tok glukózy do krve v hodnotě 2 kalorií za minutu. Cukr obsažený v tabulce čokolády se spaluje rychlostí asi 30 kalorií za minutu. Jednoduché cukry obsažené např. v medu, rafinované bílé cukry a dokonce i ovocné cukry se absorbují rychle, protože se štěpí bez podílu pankreatických enzymů, a tak nevytváří zásobu dlouhotrvající energie. Makrobiotická strava – obiloviny, zelenina a luštěniny předávají svou energetickou hodnotu po dlouhé hodiny bez pocitu hladu či špatné nálady, které doprovázejí člověka po přijetí stravy s jednoduchými cukry.

### Energetická složka versus stavební

Sacharidy poskytují energii, kdežto bílkoviny nám pomáhají budovat a obnovovat buňky, svaly a tkáně. I když tělo obsahuje velké množství bílkovin, sacharidy udržují vyvážené vnitřní prostředí. Jejich přísun musí být ve stravě stálý, neboť tělo není schopno vytvářet jejich zásobu ve větším množství. Pouze když je stav sacharidů nedostatečný podobně jako v případě hladovění, tělo začíná znovu využívat bílkovin k získání energie.

Hunzové známy svým pevným zdravím a dlouhověkostí, přijímají okolo 75 % kalorií ve formě polysacharidů, zbylých 25 % z bílkovin a tuků. Poměr polysacharidů k bílkovinám číní v jejich stravě 6–7 : 1, což je shodné s makrobiotickou stravou. Tento poměr je pro názornost v ostatních částech světa asi 2 : 1, 12 % bílkovin proti 22 % sacharidů (graf 1.1).

To znamená, že průměrný organismus musí vynakládat mnohem více práce, protože je nucen přeměňovat část tuků

a bílkovin na energii. Tyto přeměny doprovází zvýšená činnost jater a ledvin, jelikož dochází ke zvýšenému množství odpadů, které musí být odstraněny z těla. Hlavní předností makrobiotické stravy je čisté spalování polysacharidů, které jsou v organismu přeměněny na glukózu – zdroj energie, a dále na vydechovaný oxid uhličitý a vodu.

## Sladkosti ano, nebo ne?

Kvalita sacharidů je právě tak důležitá jako jejich kvantita. Nedostatek polysacharidů spolu s přemírou jednoduchých cukrů vyvolává nemoc zvanou hypoglykemie neboli snížené množství cukru v krvi. Tato nemoc se projevuje nejprve v podobě neukojitelného hladu, který nelze potlačit ani plným žaludkem. Dalšími projevy jsou únava, nadměrné pocení a zívání, třes a nevídnutelné emoce.

Více než 10 milionů Američanů touto nemocí trpí, někteří bez toho, aniž by o tom věděli. Na první pohled se to může zdát absurdní. Jak by mohlo mít tolik lidí tyto problémy, když se průměrná týdenní spotřeba pohybuje okolo 1 kg cukru na osobu? Jestliže si připomeneme zmiňené jednoduché cukry a jejich negativní roli při spalování, je vše rázem jasnější.

Protože cukr ve formě glukózy zasobuje energii celý organismus, jeho nedostatek může oslabit veškeré orgány včetně mozku, jehož správná funkce závisí na dostatku glukózy. Na druhou stranu pokud jíte příliš cukru, jen část se přeměňuje na energii.

Langerhansovy ostrůvky jsou drobné žlázy umístěné ve slinivce břišní (pankreas), odpovědné za produkci hormonu zvaného inzulin. Pokud se ve stravě objeví velké množství cukru s rychlým spalováním, dochází k nadměrnému podráždění těchto žláz. Například když si osoba s hypoglykemií dá tabulku čokolády nebo nealkoholický nápoj, Langer-

hansovy ostrůvky začnou vylučovat inzulin do krve, čímž se sníží úroveň cukru v krvi a zároveň se vyčerpá zásoba glykogenu (zdroj energetické zásoby v játrech). Játra, jež nemohou zvýšit hladinu cukru bez glykogenu, vyšlou do mozku SOS – avšak vlivem hypoglykemie mozek reaguje žádostí o nový cukr. Po jeho zpracování se celý cyklus opakuje znovu. V opačném případě dojde k sekreci adrenalinu, který kromě jiného dokáže v případě nutnosti přimět organismus k přeměně cukru na energii. Výše uvedené symptomy způsobuje vylučování adrenalinu. Ažkoli lékař může pacienta s hypoglykemií informovat o škodlivosti cukru pro jeho organismus, mnozí pokračují v jeho konzumaci, protože jednoduše nechápu, proč je pro ně škodlivý.

Lékaři běžně doporučují stravu bohatou na bílkoviny. Krátkodobě se dosahuje dobrých výsledků. Pacient je instruován, aby si pokraždě, když cítí naléhavou potřebu jíst cukr, vzal něco bohatého na bílkoviny. S malou zásobou glykogenu v játrech si organismus přeměňuje bílkoviny v glukózu. K tomu, aby se tato přeměna uskutečnila, je potřeba neuvěřitelného množství energie a po několika týdnech je pro pacienta nemožné dále v této dietě pokračovat. Totálně vyčerpaná s ještě větší chutí na sladké než kdykoli předtím, se většinou této diety vzdává.

Léta zkušeností s těmito pacienty mě vedla ke změně názoru na tento problém. Potřeba bílkovin není u hypoglykemií jiná než u zdravých lidí. Tito pacienti potřebují polysacharidy, které potřebujeme všichni. Musí se tedy snažit vyhnout cukru a rafinovaným potravinám. Navíc by lidé s hypoglykemií měli jíst častěji, ale menší porce. Za předpokladu, že se o to pacient pokusí sám, je tento přechod relativně jednoduchý, protože makrobiotická strava s absolutně bezpečnou formou cukru nahradí ztracenou energii a zázraky chutí na sladké. O otázkách týkajících se tohoto problému by se měl každý předem poradit s odborníkem, neboť případ od případu se liší (viz Dodatek E).

## Sladký život mlssouna

Můj přítel William Dufy, známá postava z rádia a autor písně *Lady zpívá blues* (*Lady Sings The Blues*), si dlouhá léta liboval ve všem sladkém a neodpustil si jedinou příležitost, aby si nedal nějakou laskominku. „Musel jsem tomu propadnout velmi brzo,“ říká, „protože mé první vzpomínky z mládí jsou na čas, kdy jsme ušedli s rodinou společně ke stolu. Podobalo se to očištění, v němž jsem pokždé musel přetřpět chod, kdy jsme měli maso a brambory, abych se dostal do ‚nebe‘ – k sladkému dezertu.“

Až po letech William pocítil trauma, když na jedné tisícové konferenci v New Yorku seděl vedle herečky Glorie Swansonové. Zrovna se chystal vhodit kostku cukru do šáčku s kávou, když Glorie zašeptala: „Dáváš si tam jed, to bych ve svém domě nestrpěla.“ Rozhovor, který následoval, mu utkvěl v paměti po mnoho následujících dní. Musel si přiznat, že byl obězní a také to, že se většinu času cítil mizerně.

Poté, co William potkal Glorii a objevil makrobiotiku, přestal jíst sladkosti a začal psát o svých zkušenostech. V úvodu své knížky *Cukrové blues* (*Sugar Blues*) píše:

...Když jsem během jediné noci přečetl malou knížku, ve které bylo zcela prostým způsobem vysvětleno, že pokud jste nemocní, chybu musíte začít hledat především v sobě. Bolest přijde až jako poslední varování. Jen vy sami víte, jak špatně jste zacházeli se svým tělem, takže je načase, abyste s tím přestali. Cukr je podle mě jed smrtelnější než opium a nebezpečnější než ra-

dioaktivní spad. Na povrch mých vzpomínek se dostal obrázek s Glorií Swansonovou a kostkou cukru. Copak mi neřkala, že každý si musí udělat pořádek sám se sebou? A to není vůbec jednoduché. Neměl jsem co ztratit. Do dalšího dne jsem vkročil s pevným odhodláním. Z kuchyně jsem vyhodil všechno cukr. Pak jsem vyhodil všechno, co obsahovalo cukr, cereálie, ovoce v konzervách, sáčkové polévky a chléb. Protože jsem si nikdy příliš nevážil potraviny s etiketou, zásoby v kuchyni se vyprázdnily rychleji, než bych si pomyslel. Nakonec tam kromě obilovin, rýže a zeleniny nezůstalo vůbec nic...

...Prvních 24 hodin bylo strašných, ale potom – úplná pohádka. Uležel jsem vyčerpaný, zpocený a rozechvělý. Probudil jsem se jako znovuzrozený. Obiloviny, rýže a zelenina chutnaly jako dary od bohů.

Následující dny přinesly jeden zážrak za druhým. Přestalo krvácení z konečníku a dásní, vyčistila se má plet a úplně jiná byla i po koupeli. Objevil jsem kosti na ruce a nohou, které byly předtím pohřbené pod tlustým nánosem sádky. Ráno jsem vyskakoval z postele nezvykle brzy. Mozek začal znovu pracovat a problémy zmizely. Košile a boty ze mne brzo padaly. Jedno ráno jsem dokonce objevil bradu.

Abych ten šťastný příběh zkrátil, z 95 kg jsem shodil za pět měsíců na 65 kg a získal nové tělo, novou hlavu a nový život...

William už léta dodržuje makrobiotické zásady a čas to nás navštěvuje u nás v Brooklynu. Taký mi soukromě sdělil, že ta „malá knížka“, která změnila jeho život, byla *Makrobiotika* (*Makrobiotics*) od George Ohsawy.

## Bílkoviny a makrobiotická strava

Proteiny – bílkoviny – jsou makromolekulární sloučeniny vyskytující se takřka u všech živých organismů. Zlatmco sacharidy jsou nelepším zdrojem potravinové energie, bílkoviny zásobují tělo látkami, které jsou důležité pro vitální pochody růstu a obnovu tkání. Bílkoviny jsou základní stavební složkou lidského těla. Nacházejí se hojně ve svalech, slachách, krvi a všech orgánech. Vlasy, nehty a kuže jsou vytvořené z bílkovin. Proto v našem jídle stále potřebujeme komponenty, z kterých jsou bílkoviny složeny – aminokyseliny.

Bílkoviny se štěpí na aminokyseliny v procesu trávení. Aminokyseliny přijaté v potravě jsou dále zpracovávány v játrech společně s bílkoviny vytvářenými organismem. Vznikají bílkoviny nové, specifické, vlastní každému jednotlivému organismu. Jsou využívány k obnově buněk a tkání, k růstu a k udržování metabolických dějů. Z 22 známých aminokyselin potřebných pro udržení zdraví je jich 8 (pro děti 10) tzv. esenciálních. Organismus je neumí vyrobit. Musí je získat z potravy. Ostatní je schopen vytvořit z nejrůznějších substancí.

V této kapitole se podíváme na bílkoviny a makrobiotickou stravu ze dvou pohledů. Jak bílkoviny ovlivňují zdraví, zvláště u sportovců, a jaký vliv mohou mít na vyřešení hladu ve světě.

### Bílkoviny a makrobiotická strava

Makrobiotická strava obsahuje všech 10 esenciálních aminokyselin. Nalezneme je v následujících zdrojích – obiloviny, luštěniny, zelenina, mořské řasy, semena, ryby s bílým masem a ovoce. Ostatní bohaté zdroje, jako maso, drůbež a mléko, obsahují vedle bílkovin i látky způsobující srdeční a jiné zdravotní potíže. Mnoho lidí tuto stravu bohatou na bílkoviny, ale i na tuky, zvláště na nasycené živočišné tuky, v chybném přesvědčení nestřídmě konzumuje. Nepříměné množství bílkovin ve stravě způsobuje hromadění močovin, močových látek, tuku a cholesterolu v tkáních i v krvi. Příliš mnoho kyselin a tuku v krvi odbourává zásoby minerálních látek, jako jsou železo, hořčík, zinek, fosfor a vápník, což způsobuje měknutí kostí a zubů. Podle publikace *Strava, výživa a rakovina (Diet, Nutrition, and Cancer)* vydané Národní akademí věd (National Academy of Science) se nadměrná konzumace bílkovin podílí na zvýšeném riziku rakoviny prsu, tlustého střeva, konečníku, slinivky břišní, prostaty a ledvin.

Tabulka 3.1 na str. 35 podává ucelený přehled o nutričních hodnotách různých potravin. Procentní vyjádření proteinu, tuku a sacharidů vychází z celkové kalorické hodnoty jednotlivých složek potravy.

Například v neloupané rýži Natural je 7 % kalorií obsaženo v bílkovinách, 4 % v tuku, a 89 % v polysacharidech.

V kořenu bílé ředkve je 16 % kalorií v bílkovinách, 5 % v tuku a 80 % v polysacharidech.

V makrobiotické stravě je v průměru okolo 12 % celkového příjmu kalorií obsaženo v bílkovinách, 15 % v tuku a 73 % v polysacharidech.

Tohoto ideálního stavu je možno dosáhnout tím, že budeme jíst stravu pestrou, optimálně vyváženou, s vysokým podílem kvalitních polysacharidů bez nadměrného množství nasycených tuků či cholesterolu.

## Pro sportovce

V současné době se začínají měnit některé mýty týkající se výživy.

Zkusme se na ně podívat podrobněji. Všeobecně se věří, že pokud si chceme vypěstovat velké a silné svaly, potřebujeme hodně bílkovin. Tak jednoduché to není. Dokonce i ten, kdo posiluje, potřebuje přibližně stejné množství bílkovin jako kdokoli jiný. To, co zveštuje a posiluje svaly, nejsou bílkoviny, ale usilovné cvičení. Dalším běžným omylem je domněnka, že bez dodání bílkovin dochází při silné námaze ve sportu k zhoršování kvality svalové hmoty.

Už v roce 1866 vědci dokázali, že usilovné cvičení nevyžaduje zvýšené množství bílkovin. Buhužel i v současné době je rozšířen názor, že k dosažení síly a vytrvalosti sportovce musí výživa obsahovat jejich vysoké procento a hodně tuku.

V poslední době se stala velice populární metoda známá jako „sacharidové nabití“, která slouží hlavně sportům, kde se vyžaduje vytrvalost – například dálkový běh. Pojem sacharidové nabití se poprvé objevil v roce 1967, když doktor Per-Olof Astrand, fyziolog ze Stockholmu, testoval vytrvalost u 9 švédských sportovců. K testování použil posilovací kolo a speciální stravu skládající se většinou z obilovin a zeleniny.

Tab. 3.1 Obsah bílkovin, tuku a sacharidů v procentech

	Bílkoviny	Tuk (nenasycený)	Sacharidy
<b>Obiloviny a jejich výrobky</b>			
Jecmen	8	2	89
Neloupaná ryže	7	4	89
Pohankové těstoviny	12	6	82
Pohanka	12	6	82
Kukuřice, celá zrna – krupice	7	9	84
Jáhly, celá zrna	3	8	70
Ovesné vločky	13	16	72
Popcorn	9	11	80
Žito	11	4	85
Pšeničný bulgur	10	3	82
Řeňhové těstoviny	9	3	84
Pšenice	5	13	81
<b>Zelenina</b>			
Fazolové výhonky	27	5	68
Brokolice	27	8	66
Růžičková kapusta	28	9	63
Hlávkové zelí	13	7	80
Mrkev	7	4	89
Květák	24	6	69
Celer	13	5	82
Sledká kukuřice	9	9	81
Kapusta collard	23	17	60
Bílá ředkev dalkon	16	5	80
Kapusta	28	21	51
Rímský salát	18	14	69
Houby	25	9	55
Listy hořčice	23	14	62
Cibule	11	2	86

Petržle:	20	11	69
Pastrnák	6	6	87
Hlavoňové lusky	26	5	69
Dříně Hokkaido (tvrdá)	7	7	85
Fazole	16	8	76
Zimní tykev	7	5	88
Tuřín (kolonki)	7	2	90
Vodnice	10	7	83
Řeřicha	29	13	57

#### Lustěníny

Fazole azuki	23	3	74
Černé nebo hnědé fazole	23	4	74
Cizrna	20	11	69
Čočka	26	stopa	74
Fazole lima	20	4	75
Fazole pinto	23	3	74
Sójové boby	29	37	34
Loupaný hrášek	24	2	74

Zdroj: Uvedené data pocházejí z Ministerstva zemědělství USA z příručky č. 8 Složení stravy (*Composition of Foods*) a ze zdrojů Japonské asociace pro výživu.

**Poznámka:** Tabulkové hodnoty se při vaření mění jen velmi nepatrně a jsou zaokrouhleny na celá čísla. Protože jsou udané hodnoty zaokrouhleny na celá čísla a i další faktory mohou ovlivnit procentuální vyjádření, číselná hodnota nemusí být vždy 100 %.

Po třech dnech zjistili, že sportovci byli schopni šlapat v průměru 3krát déle, než tomu bylo po třech dnech stravy složené z masa a živočišných tuků. Astrand zjistil měřením glykogenu (tzv. zásobní paliwo) ve stehenních svalech, že po vegetariánské stravě byla hladina glykogenu 3,51 gramu na 100 gramů svalové hmoty ve srovnání s 1,75 gramu po třech dnech masité stravy. Z tohoto a dalších experimentů vznikl pojem sacharidové nabití.

Vcelku trvá sacharidové nabití 1 týden. Sedm dní před sportovní akcí musí sportovec trénovat tak, aby vyčerpал co nejvíce glykogenu z jater a ze svalů. Následující dny pak musí do těla dodat co nejvíce stravy bohaté na bílkoviny a tuk (např. maso, vejce, drůbež a mléko) s minimem sacharidů. Poslední 3 dny před vlastní soutěží musí strava obsahovat velké množství potravin, např. špaget, chleba, obilovin, sladkosti atd. s vysokým obsahem sacharidů a nízkým podílem tuku a bílkovin.

Během této fáze nazývané sacharidové nabití dochází ve svalech a v játrech k nahromadění glykogenu, který během závodu podporuje vytrvalost a sílu.

I tato metoda, přes všechny její úspěchy, s sebou nese určitá rizika.

Fáze, kdy je do těla dodávána strava bohatá na bílkoviny a tuk, se vyznačuje vznikem ketonů – toxických látek, které způsobují dehydrataci a následně poškození ledvin. Navíc zvýšené množství sacharidů s sebou přináší i zvýšené množství tuku v krvi. Pokud by se u sportovce vyskytovala nějaká skrytá srdeční vada, mohlo by to mít za následek i srdeční záchvat.

Nejlepší způsob, jak zlepšit výkon sportovce, hlavně vytrvalost, je zvyknout si na makrobiotickou stravu. Protože je množství polysacharidů této stravy na přirozené úrovni, svaly dostávají optimální přísun glykogenu bez extrémních hodnot.

## Vytrvalost a strava

Býložravá zvířata, např. žirafy, koně, antilopy, mají větší vytrvalost než masožravci, z nichž příslušníci kmene kočkovitých jsou známí svým dlouhým lenošným odpočíváním.



Tento nepřímý vztah stravy a vytrvalosti se zdá být platný i u lidí.

V mexických horách Sierra Madre žije indiánský kmen zvaný Tarahumara, jehož příslušníci by mohli být vegetariánskými super sportovci. Jejich strava je složena téměř výhradně z luštěnin, kukurice, kořenové zeleniny, dýně, tykví, divokých rostlin, různých druhů ovoce a pouze ojedněle masa (okolo 1 % jejich stravy). Proto by mohli patřit mezi nejlepší atlety světa. Jejich těla jsou štíhlá a silná jako těla běžců. Jejich oblíbený sport je podobný fotbalu, hraje se s dubovým míčem velikosti basebalového míče a hráči v průměru naběhají okolo 300 kilometrů za zápas. Během noci, kdy hra pokračuje, ostatní zapalují pochodně. Hráči dělají přestávky, jen aby se najedli a napili v průměru po každých 20 kilometrech. William E. Connor, který studoval tento kmen velice podrobně, sledal jeho příslušníky neuvěřitelně zdravotní. Jeho studie byla publikována v časopise o výživě (*American Journal of Clinical Nutrition*) v roce 1979 a 1982.

Pokud se vrátíme do našich podmínek, zjistíme, že řada vynikajících špičkových sportovců se řídí zásadami makrobiotické stravy.

Například: Bývalá světová špička v maratonu Rob de Castella, vítěz Her Commonwealthu 1982 ve městě Brisbane v Austrálii a vítěz Fukuoka maratonu 1983 v Japonsku, světová tenistka Martina Navrátilová, David Scott, nejlepší světový triatlonista; Scott Molina a Scott Tinley, dva velmi úspěšní skotští triatlonisté, a Jack Stevens, současný držitel světových běžeckých rekordů na 400, 800 a 1500 metrů v kategorii 65–69letých. To je jen malý výčet sportovců z knihy *Přítikínův slib* (*Přítikin's promise*, 1984) od Nathana Přítikína. Sportovní fandové budou určitě vědět o dalších.

## Zdroje bílkovin a hlad ve světě

Před otázkou individualního stravovacího režimu stojí závažnější problém nedostatku potravy v mnoha částech světa. Drancování světových zásob a energie ukazuje na potřebu přehodnocení našeho vztahu k živočišným bílkovinám. Podle moderních metod se plnohodnotná strava skládá z méně výživných rafinovaných výrobků. Tzv. Fast Food (rychlé občerstvení) v podobě hamburgerů a hotdogů je toho příkladem. Na vyprodukování jednoho plátku hovězího, ze kterého se dělá hamburger, je potřeba až 5 kg obilí; 30 kukurličných klasů na výrobu oleje ke smažení hranolek; 2 kg sójových bobulí a 0,5 l mléka na koktejl, 0,5 kg cukrové řepy na dezert a spousta příměsí k dochucení a zvýšení trvanlivosti. Mnoho rafinovaných jídel je nejen příliš tučných, ale také chudých na vitamíny a minerální látky.

Ve Spojených státech lidé spotřebují 1000 kg obilovin na osobu ročně (přímou spotřebou či jako krmivo pro skot). V ostatních částech světa je to průměrně 200 kg na osobu. Prezident Tuříské univerzity dr. Jean Mayer říká zcela otevřeně, že pokud by se omezila spotřeba masa jen o 10 %, uvolnilo by se tolik obilí, že by uživilo 60 milionů lidí.

Frances Moore Lappé, autorka knihy *Strava pro malou planetu* (*Diet For A Small Planet*), poukazuje na fakt, že v Severní Americe, kde žije okolo 7 % světové populace, se konzumuje přes 30 % světové produkce masa. Tvrdí, že výroba masa na uspokojení spotřeby bílkovin je vysoce neefektivní, což dokazuje skutečnost, že polnosti používané k chovu skotu by byly schopné uživit 20krát více lidí, pokud by byly namísto toho využívány k produkci zemědělských plodin.

## Vegetariánský baseballový tým

Japonský baseballový tým udělal „diru do světa“ poté, co přeseďal na makrobiotickou stravu. Tak nějak by mohl znít novinový titulěk.

V říjnu 1981 se stal Tatsuro Hirooka manažerem posledního týmu tabulky Seibu Lions a předepsal jeho hráčům změnu stravy. Rápidně omezil masitá jídla a úplně zakázal loupanou rýži a cukr. Namísto toho jeho hráči měli jíst neloupanou rýži, tofu, ryby a sójové mléko. S příchodem jara jim nařídil zeleninovou a sójovou dietu. Jako důvod Hirooka uváděl skutečnost, že požívání masa zvyšuje náchylnost sportovců ke zraněním. Zeleninová strava měla chránit tělo před zraněními a udržovat jasný stav mysli.

Lions neboli Lvi se stali během sezony 1982 tenčím mnoha posměšných narážek. Manažer týmu Nippon-Ham Fighters, týmu sponzorovaného velkým maso-kombinátem, nazýval Lvy „kozím týmem“ a vysmíval se jim, že „jí jenom plevele“. Lvi však převládali Ham Fighters při finále Pacifického šampionátu, což sportovní komentátoři nazývali „Zelenino-masovou bitvou“. Pak pokračovali vítězstvím nad Chunichi Dragons a získali 1. místo na japonském žebříčku. V následujícím roce vyhráli obě trofeje znovu. Přinejmenším námět k přemýšlení, není-liž pravda?

## Tuky a makrobiotická strava

Lidské tělo uskládá všechnu přebytečnou energii, která přichází ve stravě, především ve formě tuku. Protože je moderní strava přetučnělá, tělo si v uskládávání a tím získávání přebytečných kil libuje. Dva ze tří dospělých obyvatel Spojených států jsou vážně obezní. Více než 50 milionů lidí drží dietu nebo o ní uvažují. Tato kapitola bude porovnávat zdroje tuku v moderní stravě se stravou makrobiotickou. Také se bude zabývat vlivem tuku na srdeční onemocnění, obezitu a jeho roli v dětské stravě.

Pro mnoho lidí začíná souboj s kily nenápadně. Ve věku od 25 do 40 se v těle nahromadí asi 7 kg tuku. Toho se v mnoha případech dosáhne pouhými 40 kaloriiemi spotřebovanými denně navíc (denní průměr je okolo 2000 kalorií). Tento údaj si můžeme představit v jedné čajové lžičce cukru. 20 minut pomalé nebo 10 minut svěží chůze vám pomůže spálit právě toto množství nadměrných kalorií. Pokud zně- níte stravu, noční měra v podobě neustálého hlídání vaší hmotnosti pomine. V porovnání s dnešní moderní stravou v sobě makrobiotická strava zahrnuje více celozrnného obilí, zeleniny, luštěnin a méně tuku. Většina lékařů vám potvrdí, že obezita ohrožuje zdraví. Pokud budeme přehlížet možnou

psychologickou újmou, pak z fyzického hlediska je to hrozba zcela určitě. Podle skupiny vědeckých odborníků, kteří předali své výzkumy do Senátní komise pro výživu a potřeby obyvatel (Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs), zvyšuje obezita riziko vytvoření srdečních onemocnění, hypertenze (vysokého krevního tlaku), onemocnění žlučníku a rakoviny. Dále obezita vytváří také předpoklady pro onemocnění kloubů, níčí játra, zvyšuje riziko kýly a způsobuje problémy při těhotenství a při porodu.

## Makrobiotická strava a redukce nadváhy

Přestože existuje mnoho vysvětlení, proč a jak se tloustne, jeden argument je ve většině případů nepopiratelný: lidé přičiňují jedi a málo cvičí. V moderní stravě je průměrně 42 % tuku (většinou nasyceného živočišného tuku), který obsahuje dvakrát tolik kalorií než bílkoviny nebo polysacharidy. Raňnování potravín ovlivnilo do značné míry sytost dnešní stravy. Dochází totiž k odstranění vlákniny, což žaludek nutí ke konzumaci více jídla za kratší dobu, a to přirozeně znamená i větší přísun kalorií.

Srovnáme-li makrobiotickou stravu, kde je obsaženo až 10 % vlákniny, a moderní stravu se 2 procenty, získáme poměr, který je velice důležitý. Vláknina vytváří pocit plnosti, aniž by se musely přijímat další kalorie navíc, a napomáhá tělu rychle se zbavit nevyužitelných složek jídla.

Na rozdíl od redukční diety bohaté na bílkoviny, které v konečném důsledku odsávají energii a zvyšují chuť na sladké, polysacharidy v makrobiotické stravě chutí na sladké potlačují a poskytují dostatečnou energii.

Při makrobiotické stravě není těžké ubrat na váze a pak ji udržovat. Lidé, kteří dodržují její zásady (vyhýbají se masu, mléčným produktům a cukru) jsou a zůstávají štíhlí. V závislosti na tom, kolik vážíte, a na vaší pevné vůli dodržovat zásady zdravé výživy, se vaše hmotnost bude normalizovat v průběhu dnů, týdnů či měsíců. Není vůbec vyjimečné shodit až 25 kg, jako v případě Williama Duffého, během jediného měsíce. Když budete jíst do sytosti dvakrát až třikrát denně, což splňuje naše tělesné nutriční požadavky, můžete týdně očekávat ztrátu 1–2 kg. Když k tomu přidáte i průměrný cvičební program (viz kapitola 10), výsledek se pochopitelně dostaví rychleji. Navíc svému tělu napomůžete ustálit hladiny tuku a cholesterolu v krvi i krevní tlak.

## K tukům

Nadměrná spotřeba tuku a cholesterolu ohrožuje lidské zdraví. Jak jistě víte, cholesterol, látka podobná tuku, se podílí na vzniku srdečních nemocí. V posledních letech mnoho lidí omezilo jeho příjem. Negativním jevem ovšem zůstává fakt, že se zvýšila spotřeba vysoce rafinovaných rostlinných olejů a vodíkem obohacených (hydrogenovaných) rostlinných tuků ztužených. I když se mnoho odborníků domnívá, že jsou tyto polynenasycené rostlinné tuky zdravější, celkové množství tuku je stále vysoké.

Při nadměrné spotřebě mohou dokonce i neupravené rostlinné tuky zvýšit množství tuku a cholesterolu v krvi. V konci to znamená arteriosklerózu, degenerativní nemoc, kdy v tepnách dochází k nárůstu destičkové a vlákninové tkáně, a tím k jejich zmatění. V Americe umírá nejvíce počet lidí právě na toto srdeční onemocnění.

## Příspěvek makrobiotiky k léčení srdečních onemocnění

Dvě studie od Kasse a Sackse (1974, 1982), další od Bergi-  
na a Browna (1982), *Východo-západní časopis (The East-West  
Journal)* (1980) a v neposlední řadě práce od Knuimana  
a Westa (1982) ukázaly na efektivnost makrobiotické stravy  
při redukování zvýšené hladiny cholesterolu a tuku v krvi  
a při snižování vysokého krevního tlaku. V Sacksově práci  
z roku 1981 se objevila studie, zjišťující účinek nasyceného  
živočišného tuku na lidský organismus. Úkolem 22 makrobi-  
otiků bylo jíst po dobu 30 dnů hovězí maso. Po prvních dvou  
týdnech se u všech hladina cholesterolu a tuku v krvi zvedla  
v průměru ze 140 mg/dl na 166 mg/dl. Podstatně se zvýšil  
i krevní tlak.

Krátce poté se všichni, kteří byli podrobeni experimentu,  
vrátili zpět k makrobiotické stravě a všechny hodnoty se vrá-  
tily k normálu. Makrobiotická strava je evidentně řešením sr-  
dečních onemocnění.

Určité množství tuku je pro zdraví pochopitelně nezby-  
tné. Oleje obsažené v neupravovaných potravinách i ty, které  
se z nich vyrábějí bez rafinování, jsou pro nás těmi nejzdra-  
vějšími. V mírném množství pomáhají ochraňovat nervy  
před degenerací a lubrikují (mažou) krev a krevní cévy.  
Slouží také jako pohotovostní zásobárny energie, které chrá-  
ní tělo při chladném počasí, jestliže jsou vyčerpány zásoby  
glykogenu. Trochu tuku v podobě rostlinného másla na po-  
mazání chleba nebo nasyceného rostlinného oleje pro při-  
pravu salátu vylepší chuť a trávení.

Z polynenasycených tuků poslouží při vaření a pečení nej-  
lépe kukuřičný a sezamový olej. Dále jsou to oleje saflorový,

olivový a další zmíněné v kapitole 8. Dobrá vlastnost oleje je  
jeho trvanlivost a dlouhodobá skladovatelnost. Přítomnost  
vitaminu E v neupravovaných olejích k této stabilitě přispívá  
a slouží jako prostředek proti žluknutí.

Jen okolo 10 až 15 procent kalorií pochází v makrobiotické  
dietě z tuků. To znamená ideální rovnováhu.

## Tuky v mléčných výrobcích

Kvalita mléka a mléčných výrobků je dnes zcela jiná než  
v minulosti. Pasterizace, homogenizace a přidávání vitamí-  
nu D mléko zásadně mění. Navíc tradiční kultury, např.  
lidé v Abcházii, nechávají mléko před použitím zkvasit.  
Kvašené výrobky z mléka, jako jogurt a kefir, převyšují  
ostatní mléčné výrobky, poněvadž jsou lépe a rychleji sta-  
vitelné. Pro makrobiotickou stravu nejsou vhodné ani tyto  
kvašené výrobky, jelikož obsahují průměrnou nasycených  
tuků a cholesterolu.

Nedávný výzkum publikovaný v časopise *Diet, výživa  
a rakovina (Diet, Nutrition, and Cancer)* dokázal, že u ameri-  
ckých žen se tuky v mléčných výrobcích podílí na nárůstu po-  
čtu nádorů a cyst prsu, děložky a vaječníků. U japonských  
žen, které zřídka kdy konzumují mléčné výrobky či potravu  
bohatou na nasycené tuky, se vyskytuje daleko menší počet  
těchto rakovinových onemocnění.

Konzumace mléka a mléčných výrobků může navíc v sou-  
časné době vyvolat zvýšenou činnost sliznice, což se proje-  
vuje nadměrnou činností nosní sliznice, alergiemi, dýchacími  
potížemi nebo i zablokovaním nosních dutin. Úplně nebo  
i částečně vynechání mléčných výrobků ze stravy v mnoha  
případech tyto potíže zcela odstraní.

## Obilná alergie

Tuky a bílkoviny mohou být příčinou mnoha alergií. Osobně jsem se setkal s mnoha případy obilné alergie. Podle mého názoru lidé alergičtí na gluten (lepek) nebo jiné složky obsažené v pšenici, ovsu, kukurici, těstovinách, obilných a moučných výrobcích měli ve své stravě již od narození příliš mléčných výrobků. Otázka zní, kolik je příliš? Jakékoli množství – pokud je člověk náchylný na alergii. Zmíněný problém začíná pravděpodobně už v dětství.

Dítě živěné hned po narození náhražkou mateřského mléka postráda matčino mlezivo, mléko tvořené v prvních dnech po narození. Mlezivo je potřebné ke vzniku imunitního systému a pro vytvoření bakteriální střevní flóry předtím, než je dítě schopné trávit hutnou stravu. Nekojené děti jsou daleko náchylnější k nemocem a alergiím – zvláště při nepřiměřené konzumaci mléčné stravy a cukru. Pokud se dítě takto nepřiměřeně stravuje po několik let, dochází u žaludečnických a střevních buněk i u střevních klků ke změněm. Celé tělo se adaptuje na větší proteinové molekuly, přemíru vlákniny a na další látky, které se nacházejí v kravském mléce. Přitom však může dojít k nepříznivé reakci na obiloviny – obilné alergie.

Jestliže trpíte touto alergií, zkuste jíst neloupanou rýži nebo jáhly, v kterých je méně glutenu. Dále do své stravy zařaďte více zeleniny a více luštěnin. Postupně omezujte množství mléčných a sladkých jídel, až se dopracujete k jejich úplnému vyškrtnutí z jídelníčku. Za několik týdnů se pokuste jíst další obiloviny. Po určité době je velice pravděpodobné, že budete moci jíst obiloviny bez nepříznivé reakce.

Tab. 4.1 Zdroje vápníku

Zdroj vápníku	Použitá množství	Vápník (mg) v použitém množství	Vápník (v mg) na 100 g
<b>Listová zelenina</b>			
Brokolice	1 šálek	136	103
Hořčicové listky připravené na páře	1 šálek	193	140
Tuřňové listí			
připravené na páře	1 šálek	267	184
Kapusta připravená na páře	1 šálek	282	185
Kapusta collard (na páře)	1 šálek	357	188
<b>Semena, ořásky, luštěniny</b>			
Slunečnicová semínka	75 g	45	120
Fazole pinto (sušené)	120 g	67	135
Cizrna (sušená)	120 g	75	150
Tofu	100 g	154	154
Mandle	75 g	167	234
<b>Mléčné výrobky*</b>			
Plnotučné mléko	1 šálek	291	118
Tvrdý sýr	30 g	204	750
<b>Mořské řasy</b>			
Dulce	2 lžice	-	296
Agar-agar	2 lžice	-	567
Irský mech	2 lžice	-	885
Kelp	2 lžice	-	1093

\* V makrobiotické stravě se nedoporučují  
Poznámka: Pomlčka znamená nezjištěné údaje

## Nejllepší zdroje vápníku

Organismus mnoha lidí, kteří nebyli odkojení materským mlékem, si zvykl na kravské mléko jako na důležitý zdroj vápníku. V tabulce č. 4.1 můžeme vidět seznam bohatých zdrojů vápníku v potravinách makrobiotické stravy. Protože jsou všechny tyto zdroje zeleninové povahy, nabízejí vysoce kvalitní výživu pro dospělé; obsahují málo nasyceného tuku a cholesterolu.

Vápník se podílí na regulaci činnosti srdce, srážlivosti krve a celkové rovnováze minerálů. Je jednou z podmínek pro zdravý růst zubů a kostí. Jeho nedostatek způsobuje osteoporózu neboli měknutí kostí, což vede k častým zlomeninám a následné smrti. Ženy v Americe jsou po dovršení 35 let k tomuto onemocnění zvláště náchylné. Existuje mnoho vysvětlení, jak osteoporóza vzniká. Nejvíce pravděpodobný je nadměrný příjem bílkovin a cukru. Tento druh stravy způsobuje vymývání vápníku a ostatních minerálů z kostí do krevního řečiště. V makrobiotické stravě najdeme optimální množství bílkovin a vápníku, což napomáhá v léčbě těchto problémů bez vedlejších účinků.

## Makrobiotická kojenecká výživa

Mléko bylo vždy spojovacím prvkem mezi generacemi. Kojení dítěte představovalo symbolický začátek předávání poznatků a uvědomování si svého já. I dnes je kojení stále považováno za spojovací prvek mezi matkou a dítětem a zajišťuje zdravý dětský rozvoj.

Výzkumy za posledních 20 let dokázaly bez nejmenších pochybností, že materské mléko je tím nejlepším, co může matka novorozenci poskytnout. Náhražka materského mléka

často zapříčínuje trávicí problémy doprovázené přijmem a snižuje imunitu vůči nemocem a infekcím. Dále zmenšuje šanci na přežití prvního roku života.

Matčino mléko poskytuje nejlepší ochranu před viry, mikroby a jinou nákazou. Podle doktora Arthura Guytona, autora knihy *Lékařská fyziologie (Textbook of Medical Physiology)*, materské mléko obsahuje určité protilátky, které potírají růst bakterií a virů. Leonard J. Mata v knize *Jedinečnost materského mléka (Uniqueness of Human Milk)* tvrdí, že materské mléko chrání kojence před křivici, obrnou, chřipkou, salmonelou a před mikroby, které mohou způsobit střevní infekci, a před stafylokoky a streptokoky, způsobující hnisavé záněty.

Navíc je dokázáno, že dětská inteligence může být ovlivněna konzumací kravského mléka. Odborný článek pod názvem *Biologické zvláštnosti mléka (Biological Specificity of Milk)* od W. B. Whinstonona, uveřejněný v časopise *La Leche League* v roce 1976, poukázal na skutečnost, že kojenné děti čtou a píšou lépe než jejich protějšky živěné kravským mlékem. Není tak obtížné tomu uvěřit.

Každý tvor přichází na svět s rozdílnou biologickou výbavou. Například ryby mohou jít a plavat okamžitě po narození. Krávy a koně se mohou samostatně postavit už několik hodin po porodu. Lidská mláďata mohou jen sát a jsou zcela závislá na matkách daleko delší dobu, než je tomu u ostatních živočichů.

Podle rozvoje mozku můžeme porovnat různé živočichy a jejich výživové potřeby v raném období. Při narození je mozek člověka rozvinutý na 23 procent, mozek gorily a šimpanze na 40 procent. Když spatří světlo světa tele, jeho mozek je takřka plně rozvinutý. Liší se také rychlost vývoje mozku v závislosti na druhu živočicha. U šimpanze dojde během 1. roku k rozvoji asi 75 procent mozku. Ke stejné hodnotě se lidské mládě dopracuje až po 3 letech.

Protože tele potřebuje více potravy pro stavbu kostí a svalů než pro mozek, je schopné přibrat 30 kg v prvních 6 týdnech života. Kravské mléko je třikrát bohatší na bílkoviny a čtyřikrát bohatší na vápník než lidské mléko. Kojenec přibere během prvních 6 týdnů jen asi půl kilogramu, jeho spotřeba bílkovin je daleko menší než u tele, na druhé straně však vyžaduje mnoho sacharidů, což je hlavní výživná složka pro tvorbu nervových a mozkových buněk. Mateřské mléko je ideální, neboť jich obsahuje dvakrát více než mléko kravské.

I když se od zvyku nahrazovat u novorozenců mateřské mléko kravským již upustilo, některé matky ho však přesto začnou užívat, když je dítěti několik měsíců. Mohou tak dítěti způsobit dlouhodobé problémy, protože kravské mléko je příliš bohaté na bílkoviny, vápník a jiné minerály. Příroda si to tak zařídila, neboť kráva potřebuje toto mléko k vyživování 150kilového telete.

Děti takto živene rostou rychleji, avšak jejich vnitřnosti se stávají lenivější, uvolněné a dilatované. Protože je kravské mléko složeno z větších molekul, dodává příliš živin tělu a málo živin mozku a nervovému systému. Kojené děti jsou proto inteligentnější, citlivější a pohotovější než děti živene kravským mlékem.

Ve většině zemí světa děti starší dvou let nepijí moc mléka. Pouze celoživotním pitím mléka si Evropané a Američané vytvořili zdánlivou toleranci k mléčným výrobkům. Částečný důvod pro konzumaci mléka, másla, sýra, jogurtu a zmrzliny je zvyk a zvyk je železná košile. Tak jako děti se neochotně vzdávají kojení, dospělí mají tendenci citově upínat na jeho náhražky, což jsou mléko a mléčné produkty. Pojmenovávat to závislostí by bylo přehnané, i když na druhé straně po několika letech konzumace se následky objevují. Podle makrobiotických zásad by matka měla snížit kojení dítěte po 6 měsících a doplnit je např. rýží vařenou do měk-

ka, jáhlami, mačkanými těstovinami, ovesnými kašemi, do mléka vařenými a rozmělněnými luštěninami, zeleninou, mořskými řasami a ovocem. Během dalšího roku si dítě na tuto stravu postupně přivyká. Od 20–24 měsíců můžeme začít i hutnější stravu. Namísto cukrových sladkostí začínáme s ovocnými a obilnými sladkostmi. K pití mohou mít děti čaj – kravské mléko jim výborně nahradí nápoj amasake (kvašený nápoj vyrobený ze sladké rýže Natural). Sójové mléko, ořškové mléko, luštěninové produkty a obilninové nápoje, jako třeba amasake, jsou prvním krokem pro přechod k makrobiotické stravě.

## Vláknina, kvašené potraviny a trávení

Zvýšená spotřeba rafinovaných potravin, cukru a červeného masa vedla k prudkému nárůstu potíží dolních partií zaživačního traktu. Průměrný Američan se stravuje způsobem, který je hluboce pod normálním doporučeného množství vlákniny ve stravě a který má negativní vliv na prospěšnou mikroflóru tlustého střeva. Pro předcházení případným problémům, např. rakovině tlustého střeva, doporučuje makrobiotika zdravou výživu v podobě obilovin, luštěnin a zeleniny bohaté na vlákninu a dále fermentované potraviny miso, tempeh, tamari, umeboši nebo tradiční kysané zelí a kvašenou zeleninu.

Při vystoupení před skupinou lékařů popisoval s trochou nadsázky britský lékař Dennis Burkitt, odborník na vliv vlákniny ve stravě, výše uvedený problém následujícím způsobem. Američané, poznamenal, mají malé stolice, ale velké nemocnice. Díky nedostatečnému množství vlákniny trpí Američané potížemi trávicího traktu, které začínají zubním kazem, zácpou a končí rakovinou tlustého střeva nebo kolonéktomií, což je v současné době ve Spojených státech třetí nejčastější příčina úmrtí.

Postavení a důležitost vlákniny je ve výživě podceňovanou záležitostí. Roky se věřilo, že vláknina je přebytkná složka stravy a pro lepší a rychlejší stravitelnost se odstraňovala.

V posledních letech však lékaři jako Dennis Burkitt usilovně studovali roli vlákniny ve stravování a výsledkem jejich výzkumů je, že zdravý a dlouhý život bez vlákniny není možný.

### Vláknina a její nedostatek

Vláknina je tzv. kostrou rostlin, podporuje její stavbu. Vláknina obklopuje každou rostlinnou buňku. Je součástí každého semínka, listku a stonku. Neskládá se jen z jedné látky, ale ze tří různých skupin látek: pentózy, celulózy – polysacharidů – a ligninu s určitým množstvím dříve té složky. Zatímco se tuky, bílkoviny a sacharidy bez vlákniny zcela zpracovávají v tenkém střevě, vláknina je posunována dále přes tlusté střevo prakticky nezměněna. Proto došlo k tomu, že je v západních zemích ze stravy již přes sto let odstraňována.

Dnes už víme, že ovlivňuje funkci celého trávicího ústrojí, nejvíce však tlustého střeva. Vláknina je obsažena také ve stolici a tak usnadňuje její pohyb ve střevě. Zabráňuje vytváření toxinů a růstu škodlivé střevní flóry. Dále znemožňuje přítomným toxinům v nárůstu koncentrace, a tím možněmu poškození střevní stěny.

Obyvatele Orientu a rozvojových zemí netrpí střevními problémy v rakovém měřítku jako Američané, protože jejich strava je méně upravená, obsahuje zeleninu a potravu bohatou na vlákninu. Výskyt rakoviny tlustého střeva je ve Spojených státech o 900 % vyšší než v Nigérii a o 1300 % vyšší než v Ugandě, v zemích se stravou tradičně bohatou na vlákninu. Dnes je však známo, že černošské obyvatelstvo je po dvou generacích života ve Spojených státech s výskytem rakoviny tlustého střeva na stejné úrovni jako oslahtí. Stejně zdravotní problémy mají po dvou generacích žítí na Havajii japonští přistěhovalci.



## Makrobiotika a vláknina

Existuje mnoho přesvědčivých důkazů, že přechodem ke stravě, která je bohatá na vlákninu, se může účinně předcházet zácpě, hemeroidům, zánětu tlustého střeva a rakovině střev. Potraviny bohaté na vlákninu, např. obiloviny, zabraňují tvorbě zubního kazu, cukrovce, obezité, různým srdečním onemocněním, zvýšené hladině cholesterolu, tvorbě křečových žil a jaterním a žlučovým potůžím.

Makrobiotická strava je bohatá na vlákninu a je nejlepší způsobem, jak dosáhnout pozitivních změn v těle. Lidem, kteří dodržují zásady makrobiotické stravy, se zpevňuje svalovina tlustého střeva. Navíc je jejich stolice objemnější, hustší a snadněji se vylučuje. Obsahuje více vlákniny než u průměrného člověka. Také střevní bakterie jsou zdravější a vytvářejí kyselější prostředí, které zabraňuje vzniku plynu a hnilobě. Změna stravy je navíc lepší, bezpečnější a má trvalejší účinky než používání projímadel.

### Obsah vlákniny ve stravě

Vláknina je ve větší míře obsažena ve vnějších částech obilovin, semen, zeleniny a ovoce nežli v jejich dužině. V otrubách, slupkách a vnějších vrstvách je mnoho vlákniny. Toto je hlavním důvodem, proč makrobiotická strava doporučuje neloupané obiloviny, ovoce i zeleninu.

Mnoho lidí se s touto skutečností vyrovnává tím, že používá jako doplněk stravy otruby, ve kterých je obsaženo 44 % vlákniny. Otruby však nejsou vhodné pro pravidelnou konzumaci, neboť mohou způsobit podráždění stěn tlustého střeva a zabránit vsřebávání jiných výživných složek. Obiloviny, luštěniny, semena, ořechy, zelenina a ovoce jsou vyváženým zdrojem vlákniny i jiných výživných složek. Dosta-

tečnou konzumací těchto potravin získáte tři až čtyřikrát větší množství vlákniny než v normální stravě. Tabulka 5.1 porovnává obsah vlákniny v různých potravinách. Potraviny živočišného původu nejsou uvedeny, jelikož obsahují jen zanedbatelné množství.

Tab. 5.1 Obsah vlákniny v potravinách

<b>Položka</b>	<b>Vláknina v procentech</b>	<b>Položka</b>	<b>Vláknina v procentech</b>
Otruby	44,0	Listová zelenina	3,8
Mandle	15,0	Mrkev	3,1
Sojové boby	14,3	Brokolice	3,0
Zelený hrášek	12,0	Ružičková kapusta	2,9
Pšenice	9,6	Jablka	2,0
Celozrnný chleob	8,5	Bílá mouka	2,0
Burské ořechy	8,1	Brambory	2,0
Fazole pinto	7,0	Loupaná rýže	0,8
Ostatní fazole	7,0	Grapefruit	0,6
Rozinky	6,8	Pomerančový džus	0,5
Neloupaná rýže	5,5	Cukr	0,0
Čočka	3,8		

### Kvašené potraviny

Stejně důležité jako vytváření stěn a svalů tlustého střeva pomocí pravidelného konzumování vlákniny je i udržování zdravé vnitřní flóry. Ačkoli toho o 50 trilionech mikroorganismů v našich střevech nevíme mnoho, i to, co víme, by mohlo zabránit mnohemu lidskému utrpení a dokonce zachránit životy.

Při trávení dochází k výživě nejenom nás samotných, ale i všech bakterií ve střevěch. Obiloviny a zelenina, zvláště pak kvašená jídla, jako kysané zelí, nakládaná zelenina, švestky umeboši, miso, tamari, chléb zádělávaný kváskem, amasake a tempěh, produkují v tlustém střevě kyselinu mléčnou. Tato kyselina tam vytváří pozitivní prostředí. Napomáhá udržovat rovnováhu mezi užitečnou bakteriální flórou podléhající se na trávení a škodlivou, která je sice aktivní, ale jejíž činnost je v kyselém prostředí bez citelnějších projevů.

S užitečnou vlastností potravin, které vytvářejí kyselinu mléčnou, seznámila veřejnost americko-japonská studie publikovaná J. Clarkem v časopise *Western Journal of Medicine* (1974). Clark zjistil, že Američané japonského původu, kteří se nežrekli své původní stravy obsahující dvě čajové lžičky misa denně spolu s dalšími kysanými potravinami, měli podstatně rozdílnou, méně rozmanitou populaci střevních mikrobu ve srovnání s průměrnými Američany.

W. Morre a L. Holderman publikovali ve studii *Výzkum rakoviny (Cancer Research, 1975)* menší výskyt jistých nemocí, zvláště rakoviny střev, u populace s jednodušší bakteriální flórou. Typickými příklady lidí s jednodušší bakteriální flórou neznají střevní problémy, jsou Afričané a Japonci žijící na venkově. Jednoduchá strava založená na obilovinách a nerafinovaných potravinách – kombinovaná s pravidelnou konzumací fermentovaných potravin a minimální konzumací masa a mléčných výrobků – je klíčem k osvození od střevních problémů.

Populární, lehce slaná polévka miso, připravovaná z misa a zeleniny, je denním pokrmem makrobiotické stravy. Tempěh, další fermentovaný pokrm makrobiotiky, který je vyroben ze sójových bobů, se také objevuje často ve stravovacím rozvrhu. Nakládaná zelenina a kvašené zelí solené mořskou solí jsou rovněž oblíbené. O dalších kvašených pokrmech si řekneme více v následujících kapitolách.

## Nejtěžší bitva Dirka Benedicta

*William Dufty, autor Sugar Blues, který viní cukr ze všech svých zdravotních problémů, představil Benedicta Michio Kushimu, svého časa sídliče v Bostonu. Benedict tvrdí, že Michio Kushi mu zachránil život.*

*Při nedávném lékařském vyšetření obdržel jeho zdravotní stav na výtečnou a doktor Keith Block z Evanstonu říká: „Podle mého názoru je jeho vyčlenění obdivuhodné. Pokud vezmete v úvahu jeho věk, je velmi nepravděpodobné, že by byl nádor nezhoubný.“ Benedict se rozhodl vyprávět reportérce Lois Armstrongové o pěšících túrách napříč zemí a o stravě, která změnila jeho život.*

Spořádal jsem hory jídla. Snídal jsem telecí řízky nebo vajíčka s palačinkou, na oběd jsem měl brambory se sekanou nebo steakem a na večeři jablечný závin nebo zákusky. Jedl jsem sylem, o kterém psal Hemingway. Na vysoké škole jsem se svými sto kily hrál i baseball, ale trpěl jsem artritidou kolen, boků a rukou, bolesti hlavy, ztrátu vlasů a vyrážkami. Tento stav trval až do roku 1971, kdy jsem odjel do Švédska natáčet film. V té době jsem přestal jíst kuřecí i ostatní druhy masa. Během 10 dnů přestaly bolesti kolen. V roce 1972 se má strava začala skládat převážně z obilovin a koncem roku 1974 jsem úplně vysadil mléčné výrobky.

Když jsem přestal s masem, uvážil jsem nějaký čas na mrtvém bodě. Četl jsem v té době knihy o zdravé stravě, vychodni filozofii a lékařství a hledal nové cesty, jak změnit způsob péče o vlastní tělo. Potom mi Glorie a Bill představili nový alternativní způsob, který nazývali makrobiotikou. Řekli mi o jin a jang, o těchto protichůd-

nych, ale vzájemně se doplňujících silách. Takto mi ušetřili roky hledání.

V březnu 1975 jsem začal mít problémy s prostatou. Měl jsem bolesti a v moči se objevila krev. To už jsem změnil stravu a začal jsem se považovat za zdravého člověka. Měl jsem velkou radost, že mi zhoustly vlasy, ustoupila artritida a k tomu bylo celé moje tělo jako vyměněné. Vůbec jsem nemohl uvěřit, že mě čekají nějaké zdravotní problémy.

Proto mě šokovalo, když mi po vyšetření jeden z lékařů oznámil, že mám na prostatě nádor. Jel jsem hned k dalšímu do New Yorku, který to potvrdil a chtěl, abych v nemocnici okamžitě zůstal. V nemocnici byl se mnou Bill Dufty, který mi řekl toto: „Jestliže tady uznají, že jsi nemocný, už se odsud nedostaneš. Zavřou tě a udělají z tebe pokusného králíka.“ Bill měl pravdu. Po nějaké době od oznámení diagnózy přišli další lidé, abych prý vyplnil příjmací formuláře. Rychle jsem z kanceláře vykouval, a když jsem byl v hale, začali na mne volat, abych se vrátil. Scéna jako z toho seriálu *Všebecná nemocnice*.

Hned nato jsem pospíchal navštívit Michia Kushiho do Bostonu. Má poslední návštěva se konala před třemi lety. Potvrdil nález nádoru a řekl, že musím věřit, a doporučil mi setrvat na makrobiotické stravě bez podvábění po dobu následujících 4 měsíců. Vlastně jsem ani nebyl vyděšený, protože jsem principy této stravy znal a věřil jsem jim. Naopak jsem začal mít pocit jakéhosi dobrodružství. Vyrůstal jsem v Montaně a tam se říká: „Když se ti pokazí traktor, tak vylez a sprav si ho.“ Toto řešení asi zůstalo zakotveno v mé povaze. Stálo přede mnou nebezpečné rozhodnutí, ale věřil jsem si.

Nabylo mi jasné, co budu dělat, a ani jsem netušil, jak těžká a bolestná bude má cesta. Znal jsem lidi, kteří si makrobiotickou stravu vyzkoušeli a pak se rychle vrátili zpět k hamburgerům. Všichni chceme být zdraví, ale to nejde rychle a snadno.

Když jsem se dozvěděl, že mám nádor, odmítl jsem lékařský test, zdali se jedná o nádor zhoubný. V té době jsem vážil 90 kg. Když jsem se vrátil o šest týdnů později z chaty mého přítele v horách, vážil jsem 75 kg. Přebýval jsem v tomto srubu, protože jsem se chtěl vyhnout veškerému rozptylení a pokušení a také všem těm nárážkám typu „Pojdme na buřtu.“ Tím však pro mne nastalo peklo. Některé dny jsem se cítil báječně a jiné jako spráskaný pes. Někdy jsem nemohl zdolat ani pár schůdků a jindy bych mohl celé dny běhat, skákat a štipat dřevo.

Po celou dobu svého pobytu v horách jsem nosil jen plavky a župan, a protože nikde nebylo zrcadlo, nemohl jsem se na sebe podívat. Když jsem na sebe nakonec oblékl kalhoty, ve kterých jsem přijel, zůstal jsem ohromen, protože ze mne spadly jak nadleňované. Hubnul jsem dál až na 65 kg, takže mi mnoho lidí doporučovalo hospitalizaci. Vypadal jsem jako vážně nemocný.

Do nemocnice jsem nechtěl. Namísto toho jsem se sbalil a stal se ze mne vandrák potulující se po státech Montana, Maine, Kalifornie, zkrátka jsem křižoval po celé zemi dvakrát od pobřeží k pobřeží. Psal jsem krátké povídky, příběhy pro televizní zpracování a návrhy scénářů pro televizní seriály. Problémem bylo jídlo. Jedinou přijatelnou věcí, kterou jsem mohl v restauracích jíst, byly ovesné vločky. Nosili mi je v malých miskách, takže jsem si musel objednávat dvakrát, až jsem nakonec

požádal o salátovou misu. Vedle restaurací jsem spořádal na svůj litinový kotlík, v kterém jsem si v přírodě vařil obiloviny a zeleninu.

Můj organismus strádal. Nejedl jsem nic, na co bylo mé tělo zvyklé. Protože jsem měl strach z nádoru, nedovolil jsem si šidit. Normálně bych si dal kousek sýru, ryby, chleba, trošku salátu, ale nyní jsem vše odmítal. Jedl jsem jen obiloviny, takže jsem žil z tuku svého těla a později ze své svalové hmoty. Lépe řečeno jsem konzumoval bílkoviny svalů, čímž jsem vlastně pojídal sám sebe. Zdálo se mi o hamburgerech a řízcích, které mě prosily, abych je snědl. Noční můra jako vystřižená z produkce Walta Disneye.

Chybou bylo, že jsem cestoval. Měl jsem zůstat na jednom místě a postarat se sám o sebe. Jednou jsem jel z Los Angeles na Východní pobřeží a po cestě jsem navštívil svou rodinu v Montaně. To jsem neměl dělat. Nevěděli o mém stavu, a tak se trochu vyděsili. Když mne moje matka, zaměstnaná v nemocnici, uviděla, chtěla, abych šel okamžitě k lékaři. Opustil jsem rychle ji i sestru a pokračoval v cestě do New Yorku.

Když má váha šla po roce makrobiotické stravy nahoru, začal jsem se opět cítit lépe. Do konce roku 1975 jsem měl stále 65 kg, ale během roku 1976 už jsem přibíral až na 74 kg. Dodržoval jsem tuto dietu i při natáčení *Hvězdných válek* v roce 1978, ale to už jsem měl trochu nadváhu. Tenkrát jsem začal mít pocit uzdravování. Před dvěma měsíci, po krevních testech, mi doktor Block oznámil, že nádor zmizel.

V makrobiotické stravě pocíťte smysl konání. Ráno začínám polévkou miso, která se připravuje ze sójové pasty miso, kousku tofu, mořských řas a šalotky. K to-

mu si dávám velkou miskou ovesné kaše. Do studia si беру svůj vlastní oběd – zeleninu na páře. Jím hodně špaget a zimních dýní. Ze zeleniny jím všechno. Má strava se skládá ze 60 % z obilovin, 25 % luštěnin a zbytek tvoří oříšky, semena, ovoce a ryby. To je celý můj jídelníček.

Tato strava mi dává celoživotní energii a vytrvalost. Nedá vám ohromnou sílu, ale když si pozvu svého přítel v zpěrače T. Soma, aby mi pomohl s nábytkem, po dvou hodinách je vyřizený a já jsem stále čilý.

Můj sexuální život a výběr partnerek se také změnil. Myslím si, že časopis *Playboy* a podobné věci jsou výsledkem mentality ovlivněné pojidáním masa. Čistě fyzická záležitost. Nezahrnuje nic z pocitu, psychiky a duše ženy. Mám teď novou přítelkyni Toni Hudsonovou, která hraje v seriálu *Cross Creek* a chystá se dělat film v Texasu se Sally Fieldovou. Toni se stará o naši společnou stravu. Je to velmi vyvážená a silná osobnost. Oceňuje mou mužnost a je pro ni vzrušující. Stravuje se stejně jako já a je zcela v pořádku. Moje váha se nyní stabilizovala mezi 78–80 kg. Vážím stejně jako v dobách puberty.

Makrobiotika se nemůže podceňovat. Není to jen chodit dvakrát týdně do kina, poflakovat se a jíst zeleninu. Jestliže máte v úmyslu ji zkusit, prostudujte si nějakou literaturu. Pokud vám to dává smysl, tak třeba dvakrát třikrát týdně namísto masa jezte neloupanou rýži. Celý smysl makrobiotiky je v nalezení toho správného životního stylu podle vaší potřeby. Život totiž patří těm, co mají dost síly na to, aby se zodpovědně rozhodovali.

Reportáž Lois Armstrongové uveřejněná v časopise *People Weekly* 10. října, 1983

## Je jeden denně mnoho?

Mezi odborníky na výživu existují dva protichůdné názory na důležitost požívání vitamínů a minerálů. Jední tvrdí, že je nesmyslné brát vitamínové tablety, protože v denní stravě je dostatek výživných látek, vitamínů, minerálů i ostatních stopových prvků, které tělo potřebuje pro svou činnost. Druzí tvrdí, že je lepší je používat, neboť jich dnešní strava neposkytuje dostatek, a navíc při dnešním stresovém životě jich tělo potřebuje mnohem víc.

Americká veřejnost má statisticky nejvyšší příjem mikroživin na světě v důsledku vysokého používání vitamínů a minerálů. Nedávný výzkum provedený Úřadem pro potraviny a léky (Food and Drug Administration) ukázal, že přes šedesát milionů Američanů věří v nezbytnost vitamínových tablet pro udržení dobrého zdraví. Dvacet milionů lidí se domnívá, že nedostatek vitamínů způsobuje takřka všechny nemoci i rakovinu.

Avšak už v roce 1980 Národní komise pro stravování (National Academy of Sciences Committee on Dietary Allowances) nejisťila žádný vědecký podklad pro tvrzení, že zvýšené dávky vitamínů a minerálů jsou prospěšnější než běžná dávka v denní potravě.

Jeden z důvodů, proč je používání vitamínů mezi lidmi tak populární, je masivní reklama sponzorovaná farmaceutickými podniky. Dalším důvodem je fakt, že část pravdy

v této kampani samozřejmě je. Lidské tělo potřebuje vitamíny a bez nich se neobejde.

Vitamíny jsou základními složkami stravy, které neposkytují energii přímo, jsou však nezbytnými pro tělesné chemické reakce. Pomáhají zpracovat energii obsaženou v potravě, která by bez jejich přítomnosti zůstala nevyužitá. Bez vitamínů bychom jednoduše hladověli i s dostatkem jídla a trpěli bychom podvýživou. Mnoho lidí je ničím svým neopatrným přístupem. Například mytí těla tvrdým mýdlem smývá vitamín C obsažený na povrchu kůže. Cukr a alkohol neutralizuje vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> a kyselinu listovou. Kouření omezuje zpracování vitamínu C. Přemíra bílkovin a nápojů ve stravě doslova vypláchne mnohé vitamíny z těla ven, stejně jako antibiotika, projímadla, antacidy, aspirin a jiné předepsované léky. Stres to dokáže ještě ve větší míře.

Mnohé vitamínové tablety jsou uměle vyráběny z uhlého dehtu a jiných ropných derivátů. Přes jejich takřka identické vzorce s přírodními vitamíny mají jen zlomek jejich biologické účinnosti. Syntetické vitamíny nahrazují jen některé funkce jejich přírodních protějšků a mohou mít i vedlejší účinky. Ve skutečnosti nás i jejich výrobci varují, že nadměrné dávky vitamínů A, B, C, D a E mohou poškodit organismus. Navíc i menší dávky mohou vést k postupnému vytvoření vitamínové závislosti. Jestliže jste rozhodnutí vitamíny užívat, dávejte vždy přednost přírodním zdrojům.

## Vitamíny ve zdravých potravinách

Makrobiotická strava poskytuje všechny základní vitamíny v množstvích přesahujících běžné normy. Klíčové potra-

viny – obiloviny, všechna čerstvá a hlavně zelená listová zelenina, semena, luštěniny a ovoce jsou jejími bohatými zdroji. Vitamin A, který je důležitý pro normální růst a vývoj, je v makrobiotické stravě dostatečně obsažen ve formě beta-karotenu nebo pro-vitaminu A. Ten je z přírodních zdrojů netoxický dokonce i ve velkých dávkách a v játrech se snadno přeměňuje na vitamin A. Výbornými zdroji jsou listová a kořenová zelenina.

Komplex vitaminů B je skupina vitaminů, která pracuje v organismu společně. Pomáhají tělu zpracovat energii z polysacharidů a podporují odolnost proti infekci. Mezi nejlepší přírodní zdroje patří obiloviny, které tvoří 50 % makrobiotické stravy.

Vitamin B<sub>12</sub> potřebný jen v nepatrném množství (několik tisícín miligramů denně), zabíráuje degeneraci nervů a pomáhá vytvářet červené krvinky. Protože není obsažen v žádné plodině, je ve stravě postrádan. Nalézá se však jako bakterie nebo plíseň na organicky pěstovaném ovoci a zelenině. U skupin lidí, kteří konzumují organicky pěstované, co nejmeně průmyslově upravené potraviny, je nedostatek vitamínu B<sub>12</sub> řídkým jevem, i když ve stravě nejsou vajíčka, maso a mléko. Navíc dvě skupiny makrobiotických potravin – mořské produkty, např. řasy, jedli koryši, ryby a sójové pokrmy jako tempeh a miso – obsahují pro člověka dostatečné množství vitamínu B<sub>12</sub>.

Vitamin C se stal pro mnoho lidí všelékem na běžné nachlazení, srdeční onemocnění, rakovinu a jiné nemoci. Nicméně neexistuje žádný skutečný důkaz, že by zvýšené dávky vitamínu C ovlivňovaly nebo zvrátily průběh těchto nemocí. Vitamin C ochraňuje nervy, žlázy a pojivové tkáně před oxidací a napomáhá se zpracováním železa. Makrobiotická strava poskytuje třikrát až pětikrát více vitamínu C, než je doporučená dávka, která činí 50 miligramů denně. Listová zelenina, brokolice, čerstvé ovoce a zelenina jsou nejlepšími zdroji vitamínu C.

Vitamin D není skutečným vitamínem a je vytvářen v těle. Hraje významnou roli při zpracování vápníku, takže je důležitý pro zdravý růst kostí a zubů. Tento vitamin se tedy neobjevuje v jídle, ale je vytvářen na povrchu kůže působením slunečního záření a pomocí látky podobné cholesterolu. Děti tedy potřebují mnoho sluníčka. 15–30 minut působení slunečního záření denně je dostatečné.

Vitamin E je předpokládáným antioxidantem, látkou, která chrání důležité molekuly a buněčné struktury před poškozením při procesu oxidace. Ačkoli se u dospělého jedince v historii lékařství nikdy nedostatek tohoto vitamínu nezoroval, přesto je na druhém místě spotřeby po vitamínu C. Reklamní propaganda bez řádného vědeckého potvrzení tvrdí, že vitamin E zvyšuje výdrž v sexuálním životě, snižuje riziko srdečních onemocnění a prodlužuje věk. Denní doporučená dávka 10 mg odpovídá jedné lžici listové zeleniny. Vysoký obsah vitamínu E mají nerafinované rostlinné oleje, semena, ořechy a zelenina. Různorodá makrobiotická strava poskytuje optimální množství vitamínu bez nebezpečí vzniku toxicity nebo závislosti.

## Základní vitamíny a jejich funkce

Tabulka 6.1 má pomoci se správným výběrem potravin. Abecedně seřazuje nejdůležitější vitamíny, nastiňuje jejich funkci v organismu a porovnává doporučené denní dávky s běžným dnem makrobiotické stravy.

## Minerály

Mnoho lidí dnes používá minerální látky formou pilulek. V potravinářském průmyslu se minerály přidávají do chleba

vyrobeného z bílé mouky, do vloček, konzerv a dětského jídla. Také se nalézají ve vitamínových tabletech. V tomto stavu to však nejsou přírodní minerály, ale jejich náhražky z laboratoří.

Minerální látky objevující se v potravinách jsou vždy přirozeně kombinované s aminokyselkami a někdy vázané na vitamíny. Tělo rozpoznává tyto minerály velmi snadno a ví, jak s nimi naložit. V syntetickém stavu mají tendenci organismus mást.

Když tělo přijímá minerální látku, musí ji zařadit mezi ostatní, aby přitom neporušilo rovnováhu celého organismu. Při požívání přemíry minerální látky může dojít k železové reakci, která zminěnou rovnováhu narušuje. To neznamená, že např. používání pilulek obsahujících železo už za několik dní způsobí zdravotní potíže. Nejspíše se nestane vůbec nic. Úplně jiná situace nastane, pokud by se tyto pilulky braly dlouhodobě. To by mohlo narušit celý rovnovážný systém.

Tab. 6.1 Esenciální vitamíny a jejich účinek

Vitamin	Potravinové zdroje	Účinek na organismus	Denní norma (pro dospělé)	Odhadovaná množství v makrobiotické stravě
A (karoten)	výhonky vojtěšky, meruňky, mrkev, nat pampelšky, listová zelenina, zelenina žluté a oranžové barvy, petržel, tykev, broskve zimní	Pomáhá normálnímu ústupu, rozvoji, zování a vývoji. Udrzuje dobrou stav pokožky, zubů, sliznic, zraku. Zvyšuje odolnost vůči infekcím.	5000 m.j.	14 789 m.j.

B <sub>1</sub> (thiamin)	luštěniny, list. zelenina, ořechy, semena, zelenina a celá obilná zrna	Pomáhá vstřebat škrob a cukr, zvyšuje energii a chuť k jídlu. Pomáhá trávení, funkci srdce a jater.	1,2-2,0 (v mg)	3,07 m.j.
--------------------------	--	---	----------------	-----------

B <sub>2</sub> (riboflavin)	mandle, řasy, list. zelenina, houby, sójové produkty, zelenina, celá obilná zrna	Zvyšuje odolnost proti nemocem. Pomáhá normálnímu růstu a vývoji. Zlepšuje pokožku a zrak.	1,6-2,6 (v mg)	1,85 mg
-----------------------------	--	--	----------------	---------

B <sub>12</sub>	fazolevé výhonky, mošská řasa duše, kombu, sójové produkty	Chrání nervové buňky před degenerací. Pomáhá vzniku červených krvinek.	3-5 (v mcg)	5 mcg
-----------------	--	--	-------------	-------

Niacin (vitamin B)	mošská řasa kelp, listová zelenina, houby, arašídý, fazole, ořechy, sezamová a slunečnicová semena, obiloviny	Podporuje psychické zdraví a nervový systém. Zvyšuje chuť k jídlu. Udrzuje ve zdraví nadledvinky.	12-20 (v mg)	20-30mg
--------------------	---	---	--------------	---------

C (kyselina askorbová)	brokolice, růžičková kapusta, květák, kapusta collard, ovoce, kapusta, petrželka, kličky, feřicha	Povzbuzuje růst a vývoj. Udrzuje tkáň kloubů, slachy, zuby a dásně v dobrém stavu. Podporuje léčbu a odolnost proti infekcím.	75-100 (v mg)	236 mg
------------------------	---	---	---------------	--------

D	r/bv, silneční záření	Podporuje správnou tvorbu silných kostí a zubů.	400 m.j.	400 m.j.
E	listová zelenina, ořechy a semena, rostlinný olej, celá obilná zrna	Zvyšuje úspěš- nost rozmnožo- vání, podporuje srdceční činnost a zpracování mastných kyselin.	10-30 (v mg)	20-45 mg
K	vyhonky vojtěšky, listová zelenina, mořské řasy, zelenina, celá obilná zrna	Napomáhá krevní sířžlivosti. Sníží riziko kvrácení v těhotenství.		350-500 mcg

Použité zkratky:

m.j. – mezinárodní jednotka

mg – miligram

mcg – mikrogram

Užívání pilulek proti chudokrevnosti, které obsahují železo, může tuto nemoc ještě zhoršit, protože po jejich podání stoupá hladina sodíku působením adrenalinu. Tím se snižuje hladina hořčíku, vápníku, zinku a mědi a v konečném důsledku i železa, a zvyšuje se hladina draslíku.

Jinými slovy žádné minerální látky neúčinkují samostatně, ale v harmonické rovnováze. Extrémní druhy stravy, minerály v tabletách a některé patologické stavy mohou ovlivnit jemné mechanismy a vztahy mezi minerály. Lidé, kteří jedí vyváženou stravu, se nemusí něčeho takového obávat, protože jídlo je nejspolehlivějším a nejbezpečnějším zdrojem všech minerálů.

## Minerály a zdraví

Rovnovážený stav minerálů v potravinách je mimořádně důležitý. Udržují energetickou hladinu na vysoké úrovni, napomáhají činnosti srdce, nervů a svalů a zlepšují kvalitu vlasů a nehtů. Minerály hrají důležitou úlohu takřka ve všech fyziologických činnostech. Navíc nejenže podporují imunitní systém, ale regulují pH faktor krve (kyselost a zásaditost krve). Tak jako mořská voda dokáže neutralizovat toxiny vylévající se z řek, minerály v naší krvi neutralizují kyselý a zásladitý odpad, který vzniká při trávení potravy.

Za normálních okolností by naše krev měla být lehce zásladitá s pH faktorem mezi 7,3 a 7,45 (na stupnici pH má kyselost hodnotu pod 7,0 a zásaditost nad 7,0). V důsledku metabolismu jsou kyseliny produkovány neustále. Musí docházet k jejich neutralizaci zásaditými částicemi v krvi, aby se zabránilo acidóze (překyselení krve), šoku z přemíry ketolátek, dně a jiným problémům. Čím více se zvýší překyselení uvnitř těla i v potravě, tím více se snižuje zásoba zásaditých minerálů, např. vápníku. Dlouhodobé přijímání stravy, která má vysokou kyselotvornost, např. maso, cukr, drůbež, vanička, tropické ovoce, tuky a oleje, překyseluje organismus. Zásoba vápníku v těle se začíná zmenšovat, slábnou kosti a vzniká zubní kaz. Zkouška potravin na kyselost a zásaditost se provádí spálením a následnou analýzou popele. Výsledek ukáže, zdali se jedná o kyselou nebo zásaditou potravinu. Nejasnost okolo zásaditých a kyselých potravin vzniká u otázky jejich vlivu na kvalitu krve.

Některé potraviny, u nichž test prokázal kyselý popel, například obiloviny, mohou mít zásadotvorný vliv. Potraviny se zásaditým popelem jako tropické ovoce mohou mít naopak vliv kyselotvorný. Cukr, který má také zásladitý popel stej-



ně jako tropické ovoce včetně rajčat, způsobuje zvýšení kyselého pH krve.

Na rozdíl od běžné stravy má makrobiotická strava pH faktor lehce zásadotvorný. Výsledkem je vyšší elán, odolnost proti nachlazení, chřipkám, proti žaludečním potížím, silnější a zdravější jsou kosti a zuby.

Tabulka 6.2 popisuje vhodné zdroje základních minerálů a jejich vliv na organismus. Také porovnává doporučené denní dávky s hodnotami typické denní makrobiotické stravy.

Ze všech doporučených potravin jsou mořské řasy nejbohatším zdrojem minerálů. Milióny lidí je konzumují a využívají jejich minerálů pro ochranu pokrmů. V tabulce 6.3 jsou podle obsahu minerálů seřazené doporučené mořské řasy vhodné pro makrobiotickou stravu. Detailně se o nich zmíníme i v příští kapitole.

V naší době, kdy dochází k úzké specializaci v mnohých oborech, kdy jednou získaná znalost se dalším výzkumem stále rozšiřuje, je snadné ztratit komplexní chápání a vidění života. To neznamená, že zajímat se o poznatky vědy o výživě je ztrátou času. Člověk může předcházet zdravotním potížím, když bude vědět něco o světě správné výživy. Pochopení správných zásad výživy nám může pomoci s výběrem té správné stravy, kterou potřebujeme k zdravému životu. Nesmíme přitom zapomenout i na jiné přesvědčivé argumenty, které nám mohou pomoci se správným výběrem. Lidé s tradičním způsobem života se s problémy nepotýkají. Jejich strava je součástí jejich historie, kultury a tradiční kuchyně. Se zdravou stravou vedou zdravý způsob života. Dodržováním podobných zásad se makrobiotika řadí ke stravovacím systémům, které podporují naše zdraví.

Tab. 6.2 Nepochybné minerály a jejich účinek

Minerál	Zdroje	Účinek na organismus	Denní norma	Odhadované množství v makrobiotické stravě*
Vápník	mandle, bílá ředkev daikon, listy pampelišky, duše - druh mořské řasy, kapusta, kelp - druh hnědé mořské řasy, listová zelenina, ořechy, petrželka, mořské řasy, sezam, sója, sójové produkty, řepicha	Pomáhá při růstu kostí a zubů	800 mg	859 mg
Chlor	celer, hlávkové zelí, kapusta, hlávkový salát, pastinák, ředkvička, mořské řasy, zelenina	Pomáhá trávení a vyprazdňování. Podporuje normální srdeční činnost.	stopy	stopy
Jod	ryby, listová zelenina, mořské řasy, různé druhy zeleniny (organicky pěstované)	Stimuluje činnost štítné žlázy, která následně reguluje trávení. Důležitý pro růst a vývoj.	150 mcg	150-300 mcg
Železo	luštěniny, čerstvé i sušené ovoce, řasa kelp, listová zelenina,	Je součástí hemoglobinu a myoglobinu. Napomáhá jejich tvorbě. Po-	10mg	39,3 mg

Tab. 6.3 Obsah minerálů v různých mořských řasách  
(v mg na 100 g)

Mořské řasy	Vápník	Fosfor	Železo	Sodík	Draslík
Ager-agar	567	22	6,3	-	-
Arame	1170	150	12,0	-	*
Dulse	296	267	-	2085	8060
Hijiki	1400	56	29,0	-	*
Irský mech	885	157	8,9	2892	2844
Kelp	1093	240	-	3007	5273
Kombu	800	150	-	2500	*
Nori	280	510	12,0	600	*
Wakame	1300	260	13,0	2500	*

Zdroj informací: Min. zemědělství USA a Japonská asociace pro výživu.

Vysvětlivky:

\* Chybí důvěryhodné údaje

<b>Fosfor</b>	luštěniny, ovoce, ořechy, tykvové a dýňové semena, mořské řasy, sezamová semena, slunečnicová semena, zelenina, celé obilná zrna	Pomáhá při růstu kostí, zubů, vlasů a nervových tkání. Podílí se na zpracování tuků a polysacharidů v buňkách.	800 mg	1539 mg
<b>Draslík</b>	luštěniny, hlávkové zelí, ječle kaštaný, sušené ovoce, dulse, kelp, listová zelenina, ořechy, zelenina	Udržuje rovnováhu minerálů v organismu, stabilou hmotnost a svalové napětí. Ovlivňuje dobrou náladu a krásu.	-	3666 mg
<b>Sodík</b>	salátová okurka, křen, listová zelenina, miso, kořenová zelenina, mořské řasy, sezam, tamari	Pomáhá při trávení, urychluje vylučování oxidu uhličitého, udržuje rovnovážný stav tělesných tekutin a stálo srdeční činnost.	-	2560 mg

Vysvětlivky:

\* Odhadované množství u makrobiotické stravy (pro jednu osobu na jeden den) je převzato z Příručky pro stravu č. 8 (USDA Composition of Foods Handbook No. 8)

Použité zkratky:

mg – miligram, mcg – mikrogram

## Útěk z hypoglykemie – historický případ

Příběh Dianny Sacolickové

Ještě než jsem v prosinci 1982 vážně onemocněla, trpěla jsem chronickými zdravotními problémy, které se staly součástí mého života. Moje jedina snaha o nápravu se skládala z návštěv lékaře a užívání předepsaných léků. Měla jsem neustále zácpu, kvasinkovou infekci a až šestkrát do roka jsem byla nachlazená. Užívala jsem prořimadlo Metamucil proti zácpě, tubu za tubou fungicidální masti Monistat a antibiotika.

Každý rok se mně zhoršovala infekce močového měchýře. Navštívila jsem tři lékaře, vyzkoušela osm různých léků a k tomu všemu mi urolog sdělil, že mám záněcené periuretrální žlázy. Jeho jediným návrhem byla velmi bolestivá operace, která podle něho měla malou naději na úspěch. Raději jsem ji zamítla a přesvědčila svého internistu, aby mi dal Macrochantin, lék, který zabíral mé přítelkyni s podobnými problémy. Macrochantin odstranil infekci a bezprostřední bolest. Brala jsem ho preventivně každý den.

Během menstruace jsem musela brát Motrin, protizánětlivý lék, každé čtyři hodiny, jinak bych se svíjela bolestmi bříšní dutiny. Ani účinek léku nezabránil tomu, abych upadala v tomto období do hlubokých depresí, a každý den byl pro mě velice těžký.

V srpnu 1982 jsem odjela do Washingtonu a začala jsem studovat právníckou fakultu. Můj organismus se s nedostatkem spánku a nepravdělnou stravou vyrovnával do konce října neuvěřitelným způsobem. Pak

jsem však začala pociťovat časté závratě a depresivní stavy bez zjevných příčin. Ulehala jsem s nachlazením a trávila celé týdny v posteli, přičemž některé dny mi nestálo ani dvacet hodin spánku. Tyto mátožné stavy přicházely stále pravidelněji a přidaly se k nim problémy s dýcháním, zrakem a nemohla jsem potlačit slzy. Lékaři si nevěděli rady, říkali, abych to nebrala moc vážně, a předepsali mi antibiotika. Přesto jsem v jedné chvíli měla zanícený krk, mandle, uši i nos.

V prosinci jsem se už ani nemohla připravovat na zkoušky, takže jsem je odložila na leden a jela domů na Manhattan. Ani můj rodinný lékař nenašel příčinu mých potíží.

Začala jsem vážně pomýšlet na sebevraždu. Když podle lékařů se mnou nebylo nic v nepořádku po fyzické stránce, myslěla jsem, že je to duševní porucha. Zvažovala jsem dokonce možnost nechat se hospitalizovat na psychiatrii. Nakonec zvtěžilo rozhodnutí pátat po pravé příčině mých problémů.

Když jsem byla doma, pořádala má matka večírek a na něm jsem potkala ženu, která měla nemoc zvanou hypoglykemie. Když jsme si chvíli povídaly, zjistila jsem, že máme některé příznaky společné. „To je ono! To je to, co hledám!“ pomyslela jsem si. O několik dní později jsem si nechala udělat zkoušku krve. Bylo to zrovna v době, kdy jsem se cítila nejhuř a projevovaly se u mne všechny výše uvedené symptomy. Lékaři se shodli na diagnóze – hypoglykemie.

Na začátku jedna jsem začala se stravou běžně předepisovanou pro hypoglykemické pacienty: bohatou na bílkoviny s malým množstvím sacharidů. Moje denní dávka obsahovala šest až osm menších jídel, která se skládala z mléka, sýrů, ořisků, ryb, kuřat, masa nebo va-

jiček. Ryby, kuřata a vajíčka se utápěly v másle, protože mi to tak velmi chutnalo a protože se to doporučovalo v knihách, které jsem četla o hypoglykemii. Dále jsem jedla hodně hříbků, zelí a dalších potravin s nízkým obsahem sacharidů. Zcela jsem přestala kouřit, pít alkohol a vyloučila jsem ze stravy cukr, mouku a ovoce. Do školy jsem poslala zprávu, že už nenastoupím.

Můj stav se částečně upravil. Deprese i mátržné stavy úplně zmizely nebo se objevovaly velmi zřídka. Stravovací režim jsem dodržovala velmi přísně, ale přesto se občas objevovaly hypoglykemické symptomy. Nabyla jsem schopná se soustředit, takže jsem neustále zapomínala, kam mám namířeno a kam jsem co dala. Mnoho dnů jsem strávila pouze nákupem a přípravou jídla, čímž jsem vyčerpala veškerou svou energii. Na prstech jsem měla nejméně dvě náplasti, někdy i čtyři od pořežání nebo popálení při vaření. Z domu jsem kromě nákupů nevycházeła, protože jsem se bála, že někde omdlím. Většinu času jsem tedy trávila doma, „dopřávala jsem si“ a přibírala 5 kilo.

Počátkem března jsem usoudila, že s tím musím něco udělat. Začalo to návštěvami na alergologickém oddělení. Podle jejich instrukcí jsem si zaznamenávala vše, co jsem během týdne jedla. Také jsem si vedla záznamy o svých zdravotních problémech. Dokonce jsem musela uvést, z čeho jsou vyrobeny věci, které má bezprostředně obklopovaly, a značky všech kosmetických a čistících přípravků. Jejich chemické rozborry a další datačné testy stály stovky dolarů.

Během pěti týdnů přibyl v mém chorobopise vedle hypoglykemie i další diagnostické termíny: *Candida albicans* (kvasinková infekce), inhalace a chemická senzitivita, selhání imunitních funkcí, alergie na mléko a mléč-

né výrobky, nedostatek pankreatických enzymů a kyseliny chlorovodíkové. Přestala jsem tedy jíst mléčné výrobky a s každým jídlem jsem užívala léky na trávení. Dále jsem si koupila fungicidní masť a deset lahví vitamínů. Můj stav se zlepšil, ovšem stále jsem pociťovala slabost a návaly malátnosti doprovázené dýchacími a zakovými problémy.

Nový režim ve stravování ani drahé léčení se mi moc nezamlouvaly a k tomu se přidalo nové doporučení jíst stejné jídlo nejčastěji jednou za čtyři dny. Tušila jsem, že to není to správné řešení a nenacházela jsem dost energie pokračovat. Když mi můj alergolog poradil odstranit všechny pokojivé rostliny z mého okolí pro poodežení na plíseň, která údajně způsobovala mé potíže, došlo mi, že problém musí být někde jinde. Abych zjistila, které potraviny jsou pro mne nevhodné, vyřadila jsem podstatnou část potravin ze své stravy.

V té době mi poštou došlo pozvání od Asociace hypoglykemiků se sídlem v Marylandu na jejich příští mítink. Bill a Barbara Taylorovi se chystali promluvit na téma makrobiotiky. Začalo se mi rozsvěcet. Kuřáci, hovězí a vepřové maso zřejmě způsobovaly mé potíže. Četla jsem knihu od dr. Sattilariho *Povolán životem (Recalled by Life)* a ta mě nadchla, protože mi dala novou naději.

Když jsem si vyslechla přednášku Taylorových, pociťila jsem touhu dozvědět se o makrobiotice co nejvíce. Domluvila jsem si schůzku s lékařem Michaelem Rossoffem, makrobiotickým poradcem, který prováděl akupunkturu. Po prvním pohovoru jsem od něho dostala stravovací a potravinový režim, ukázal mi na těle body pro provádění akupresury a zakázal jakékoli léky nebo vitamíny.

Po třech dnech moje stavy nevolnosti, které trvaly šest měsíců, ustoupily a nikdy se nevrátily zpět. Cítila

jsm se božsky. Po sedmi měsících makrobiotické stravy zmizela postupně zácpa, kvasinková infekce, alergie, infekce močového měchýře a po letech to byla nejdelší etapa bez nachlazení. V září 1983 se menstruace poprvé po šesti letech oběšla bez křečí. Urychlení mého vyléčení nastalo také díky deseti akupunkturním ošetřením.

Nikdy předtím jsem nejedla tak pestrou stravu. Doba vaření a jídla se pro mne staly okamžiky štěstí. Namísto šesti jídel denně teď jím jen třikrát. Přestala jsem být otrokem času. Dříve jsem rovnou z postele mířila do kuchyně, nyní ráno vstanu, cvičím a podle toho, jak se cítím, jím třeba až po třech hodinách. Výsledkem je upravená hmotnost, jasněji uvažuji, jsem šťastnější, vyrovnanější a klidnější než kdykoli předtím. Někdy ještě pociťuji ozvěny mých předešlých stavů, ale celkově se můj zdravotní stav zlepšil rychleji, než bych čekala.

Další pozitivní věc v makrobiotice je cena potravin ve srovnání s ostatními alternativními způsoby stravování. Už nemusím kupovat drahé sýry a maso. V době, kdy jsem na doporučení lékařů konzumovala zvýšené množství bílkovin, cítila jsem se tak špatně, že jsem se zaměřila na ty nejdražší sýry a masa a utratila tak zbytečně spoustu peněz. Už také nemusím podstupovat drahé testy a kupovat léky a vitamíny.

Samozřejmě hodnota znovunalezené životní energie je díky makrobiotice nevyčíslitelná.

Publikováno s povolením *MacroMiser Magazine*, 4905 Del Ray Avenue, Suite 400, Bethesda, MD 20814. Copyright 1984.

## Klíčové potraviny v makrobiotice

Makrobiotická strava vyhovuje nejnovejším vědeckým poznatkům o stravě a výživě, navíc se opírá o bohatou tradici stravování a o zdravý rozum, což ještě umocňuje důvod, proč bychom měli jíst makrobioticky. Už od vzniku zemědělství před 12 000 lety se většina tehdejších lidí živila obilninami, zeleninou, luštěninami a jen malým podílem masa. Po roce 1800 a velkých změnách v zemědělství se způsob stravy rychle změnil. Hojnost levného obilí udělala ze živočišného hospodářství výnosný obchod, maso a mléčné výrobky se staly běžnou potřebou. Vynález mletí mouky válcovým systémem změnil způsob, jakým se vyráběl chléb. Začalo se rařinovat obilovinu – oddělováním otrub od zrna (endospermu). Prosperita 20. století umožnila průměrnému člověku přístup k rafinovaným potravinám, které byly předtím přístupné jen bohatým. Během posledních 75 let se naše potraviny staly více vzdalují přírodní podobě a živočišná potrava se stala důležitou součástí naší každodenní stravy. Makrobiotika se proto snaží zavést co největší podíl tradičních potravin s důrazem na zdravé, přírodní potraviny.

V této a příští kapitole se budeme zabývat výživnými hodnotami, zajímavými skutečnostmi a uvedením makrobiotických potravin do praxe.

## Celá obilná zrna – náš zdroj energie

Lidský organismus se nepřizpůsobil novému zvyku jíst „fast food“ neboli polotovary připravené rychlým ohřevem. Spolehlivým dokladem je zvyšující se zájem o přírodní potraviny, především o obiloviny. Naši předkové už před mnoha tisíci lety jedli výživná celá obilná zrna, která jsou zároveň semenem i plodem jedné a téže rostliny. Od té doby se leďaco změnilo, ale obiloviny zůstávají pro mnohé kultury hlavní zemědělskou plodinou. Staří Číňané se živili plosem, pohankou a rýží, Aztékové a Mayové kukuricí, Egypťané pěstovali jednu z nejkvalitnějších pšeníc, Evropané měli všechny hlavní obiloviny – pšenici, ječmen, žito a oves, Britové oves a pšenici, Hindové rýži a pšenici a mnoho afrických kmenů jáhly. Někteří z našich předků uctivali obilí jako boha života, z něhož byl člověk stvořen. Japonské slovo pro mír a harmonii je shodné s výrazem pro obilí.

Zrno obiloviny nesmí být zbavené žádné části (otrub, klíčku, endospermu), zůstává celé a musí být takto i konzumováno. V makrobiotické stravě se pšenice, ječmen, pohanka, neloupaná rýže apod. vaří v tlakovém nebo pečou v keramickém hrnci. Produkty jako špagety nebo pšeničný celozrnný chléb zadělávaný kvascem by měly být z celozrnné mouky. Jakékoli rafinované obilné produkty mohou bez problémů být z celozrnné mouky.

Hrubé zrno obiloviny se skládá z polysacharidů, bílkovin, tuků, vitamínů a minerálů v optimálním složení pro lidský organismus. Poměr sacharidů k bílkovinám je v makrobiotické stravě sedm ku jedné. Hrubé zrno obiloviny tento poměr zachovává. Je výborným zdrojem vlákniny, vitamínu E, vitamínů B-komplex a fosforu, který podporuje mozkovou činnost.

Mimo to, že jsou prospěšné zdravotí, existují i další důvody pro trvalé zařazení obilovin do naší stravy. Obiloviny se pěstují takřka všude na světě. Náklady na jejich výrobu jsou v konečném měřítku daleko menší než náklady na produkci masa, mléčných výrobků, drůbeže a ryb. Nejdoporučovanější obiloviny pro pravidelnou stravu jsou ječmen, pohanka, kukurice, jáhly, oves, rýže a pšenice. Tabulka 7.1 ukazuje ucelený přehled o těchto obilovinách a výrobcích z nich.

Tab. 7.1 Celá obilná zrna a výrobky z nich

K pravidelnému použití	K příležitostnému použití	Nepoužívat
Ječmen	Těstoviny z pohanky (soba)	Výrobky z bílé mouky
Pohanka	Kukuřičná krupice	Rafinované obiloviny
Kukurice	Kuskus	Pečené výrobky obsahující mléko
Celozrnná rýže	Drcená pšenice (bulgur)	Kvasnicový chléb
Natural (střední)	Diouhrozná rýže Natural	Sušenký
Jáhly	Placinky mochi	Sladkosti
Oves	Pšeničný lepek (tlu)	Musli, tvárnky atd.
Žito	Pšeničné těstoviny	
Pšenice	Rýžové chlebočky Racio	
Káfká kulatá	Rýžový chléb	
zrna rýže Natural	Zinné vločky	
Jiné obilná zrna	Jiné obilné vločky	
	Obilná drť	
	Sladká rýže Natural	
	Pšeničný chléb	
	zadělávaný kvascem	
	Kukuřičné placky (tortilla)	
	Žitný chléb	
	zadělávaný kvascem	
	Seitan (pšeničné maso)	
	Celozrnné špagety	

## Zelenina

Slovo zelenina – vegetables – pochází z latiny a znamená být naživu, plný života, svěžestí a elánu. Tento původní význam je důkazem její užitečnosti, neboť obsahuje celé spektrum vitamínů a minerálů, které potřebujeme k životu.

Zelenina hraje v makrobiotické stravě důležitou úlohu svou pestrostí barev, chutí a složením. Upravená rozmanitými způsoby přidává lehkost a oživuje potravu složenou z obilovin a luštěnin. V menším množství se používá i nakládaná nebo syrová.

Domácky pěstovaná má nejlepší vlastnosti. Je čerstvá, má typickou chuť a neobsahuje umělá hnojiva. Během sezony může být připravena nesčetnými způsoby a po sklizni se nakládá, suší nebo ukládá do chladných a suchých míst pro zimní spotřebu.

V zimním období se např. z Mexika nebo Floridy exportují okurky a fazole do chladnějších oblastí. Tato zelenina ovšem postrádá přírodní chuť, není sezonní, a tudíž narušuje náš zaběhnutý fyziologický systém. Je tedy lépe kupovat zimní tykev, zelí a kořenovou zeleninu, která našemu organismu v zimních měsících vyhovuje. Existuje více jak sto druhů zeleniny, kterou z makrobiotického hlediska dělíme do tří hlavních skupin – listová, kořenová a košťálová.

### Listová zelenina

Čerstvá listová zelenina, jako např. kapusta a druhy s velkými listy, patří mezi nejvyživnější potraviny. Kilogram této zeleniny obsahuje více vitamínů, minerálů a bílkovin než kilo masa, a to za minimální ceny. Jestliže nejste zvyklí jíst neupravenou listovou zeleninu, můžete ji začít přidávat do polévek nebo do dušené zeleniny tak dlouho, dokud si ji neoblíbíte v čerstvém syrovém stavu společně s obilovinami a luštěninami.

Listová zelenina je důležitou složkou p. travy z mnoha důvodů. Je bohatá na chlorofyl, bílkovinnou složku, která pomáhá vytvářet zdravé červené krvinky. Dále je významným zdrojem vitamínu C, vápníku a zásaditých minerálů, které neutralizují nadměrnou kyselost krve. Listová zelenina doplněná čerstvou bílou ředkvi daikon se doporučuje jíst k rybám, protože poskytuje vitamíny a minerály, které pomáhají s trávením rybího masa. Její výhodou je, že se může pěstovat velkou část roku v mnoha částech světa.

### Kořenová zelenina

Tato skupina je dobrým zdrojem vitamínů, minerálů a zejména polysacharidů. Typicky hutná kořenová zelenina, zejména mrkev, tuřín a pastinák, je bohatá na minerály a polysacharidy. V porovnání s listovou zeleninou je o něco obtížněji stravitelná. Na druhé straně zlepšuje kvalitu trávení tím, že zvyšuje množství krve v břišní oblasti a podporuje udržení stálé tělesné teploty. Tato skutečnost a spolu s ní i výhoda snadného skladování z ní vytváří ideální složku potraviny během zimních měsíců. Navíc je levnější než drahá dovozená zelenina.

### Polní zelenina

Po výživné stránce se řadí mezi kořenovou a listovou zeleninu. Je dobrým zdrojem vitamínů, minerálů i polysacharidů. Během zimních měsíců má vysokou výživnou hodnotu a mimoto může uspokojit i největší mlsouny, pokud je správně připravená.

### Nežádoucí zelenina

Některá zelenina obsahuje dráždivé látky a slabě toxické alkaloidy uvedené v tabulce 7.2. Většinou pochází z tropických oblastí. Rajčata, chřest, mangold, řepa, špenát a rebarbora mají vysoké procento štiavelových kyselin, které znesnadňují pří-

eni vápníku v organismu, oslabují tím kosti a zubry a pravdě- podobně vedou i k vytváření ledvinových kamenů.

Tab. 7.2 Zelenina

Listová zelenina	K pravidelnému použití	
	Polní zelenina	Kořenová zelenina
Brokolice	Fikolista tykev	Lopuch
Růžičková kapusta	(žaludová)	Mrkev
Bok choy	Patison	Ředkev daikon
Čínské zelí	Květák	Pampeliškový kořen
Pazinka	Dýně Hubbard	Lotosový kořen
Nať ředkve daikon	Dýně (tvrdá)	Cibule
Pampelišková nať	Dýně Hokkaido	Ředkvička
Hlávkové zelí		Turín
Kapusta		Černý kořen
Kapusta collard		Vodnice
Porok		Pastinák
Listky hořčice		
-erželka		
Nať ředkvíčky		
Salotka		
Mladé listky tuřinu		
Řeřicha		

### K příležitostnému použití

Vyhonky vojtěšky	Zelený hrášek	Římský hlávkový salát
Darbousové vyhonky	Ledový salát	Houby shiitake
Fazolové lusky	Jeruzalémské artičoky	Zimní hrách
Papovité	Divoké horské brambory	Fazole
Zelí	(jmenol)	Letní tykev
Máské klasy kukurice	Brukev (kedluben)	Švýcarský mangold
Salátová okurka	a její listy	Jedlý kaštan
Štěrtek	Košťková tykev	Žluté voskové fazole
Ločička lesní	Houby	
	Červené zelí	

### Nepoužívat

Čičest	Plody banánovníku	Špenát
Avokádo	Brambory	Batata (okarina)
Kadeřavý štovík	Šrucha zelňa	Taro (tuhá brambora)
Lilek jedlý (baklažán)	Červený mangold	Rajčata
Kapradina	Paprika	Jam (hlíza rostliny
Fenykl	Kokoška pastuší tobojka	Diocorea alata)
Zelený pepř	Kyselák luční (štovík)	Cuketa

Avokádo, cuketa, lilek jedlý (baklažán), brambory a různé jiné typy plevelných rostlin zvyšují při pravidelné konzumaci kyselost krve, a proto je nejlepší se jim vyhnout, což platí především pro obyvatele mýrných podnebných pásem.

## Mořské řasy a luštěniny

### Výživné potraviny z moře

Výtažky z mořských řas se nacházejí takřka ve všech hoto- vých potravinách od zmrzliny a pudinku po sýr a chléb. Stručně řečeno každá potravina, ve které se používá pojídáel a konzervačních látek, obsahuje karagen, algin nebo agar – výtažky z mořských rostlin. Jejich používání ve formě přísad je však na hony vzdáleno jejich skutečné výživné hodnotě.

Po staletí lidé sbírali mořské řasy pro svou obživu. Číňani, Irové, Britové, Islandané, Kanadáné, Japonci, američtí indiáni, obyvatelé Havaje, Korejci, Rusové, Eskymáci a Jhoaltričá- né jsou národy tradičně využívající ve svém jídelníčku moř- ské řasy.

Jště před několika lety v Bostonu prodávali pouliční pro- davači nachové zbarvené mořské řasy (dulse). V rybářských oblastech Kanady a Skotska můžete stále najít hospody s křupavým občerstvením zhotoveným z tohoto druhu řasy.



Rusové zase prodávají kvašený nápoj z mořských rostlin a konzervovanou směs složenou z červené řepy, rajčat a řas nazývaných mořské zelí. Irové používali po staletí irský mořský mech při výrobě nápojů, chleba, pečiva a želatiny. Japonci, kteří jedí více mořských produktů než ostatní národy, mají na mořské řasy hodnotící stupnici, tak jako jí má ministerstvo zemědělství Spojených států při hodnocení kvality masa a mléčných výrobků.

Mořské řasy jsou důležitou součástí makrobiotické stravy. Patří totiž mezi nevyžívnější potraviny na světě. Ve srovnání například se zahrádní zeleninou má kelp (hnědá mořská řasa) stopadesátkrát více jodu a osmkrát více hořčiku. Dulse (další druh jedlé řasy) je třicetkrát bohatší na draslík než hranáň a má dvěstěkrát více železa než červená řepa. Nori (hnědá mořská řasa) soupeří s mrkví v množství vitamínu A a má dvakrát více bílkovin než maso. Hijiki, modročerná rostlina ve tvaru špagety, obsahuje čtrnáctkrát více vápníku než plnotučné mléko. Kombu, která se prodává v proužcích, se shoduje s kukuřicí v obsahu fosforu. Mořské řasy obsahují vitamín A, B<sub>1</sub> (thiamin), C, E a nejzajímavější B<sub>12</sub>, který je ve vegetariánské stravě nejvíce postrádan a který je potřebný pro správnou funkci nervosvalové činnosti a pro účinnou tvorbu červených krvinek.

Při rustu přeměňují mořské řasy neorganické minerály z mořské vody v organické minerální soli a vážou je na aminokyseliny. To je pro nás velmi užitečné, neboť tato kombinace povzbuzuje srdeční činnost a vyživuje vlasy, nehty, pokožku, krev, svaly a kosti. Od zavedení moderního způsobu zemědělství a s tím spojeného úbytku kvality zemědělské půdy jsou mořské řasy zárukou stravy s dostatečným množstvím stopových prvků. Spolu se základními minerály, o kterých jsme se zmínili v šesti kapitole, jsou stopové prvky jako kobalt, měď, chrom, fluor, mangan, molybden, selen a zinek potřebné v malých dávkách k udržování normálních metabolismických procesů v organismu.

Při trávení mořské řasy přímo ovlivňují krev. Pokud je překyselená, dochází k její alkalizaci nebo je redukováno nadměrné množství tuku nebo hlenu. Látka zvaná lyselina algová vyskytující se v tmavých mořských řasách kombu a wakame mění toxické kovy ve sřevech na neškodné soli, které jsou snadno vylučovány. Pracovníci výzkumného oddělení McGillovy univerzity v Montrealu demonstrovali schopnost mořských řas vypudit radioaktivní stroncium-90 z organismu. Kromě jejich prospěšnosti po zdravotní stránce mohou být i velmi chutné. Začátečníci v makrobiotické stravě zjistí, že když se přidají mořské řasy do polévky, luštěninových jídel nebo do zeleninových salátů, umocní se chuť i ostatních ingrediencí.

Tab. 7.3 Doporučené mořské řasy

Agar-agar	Kelp
Arame	Kombu
Dulse	Nori
Hijiki	Wakame
Irský mech	

### Luštěniny a výrobky z luštěnin

8000 let hrály luštěniny důležitou úlohu v obživě mnoha národů světa. Po revolučním zavedení nových metod v zemědělství ustoupily z popředí zájmů západních kuchyní a nahradilo je maso, drůbež a jiné živočišné produkty, které se staly hlavním zdrojem bílkovin.

Makrobiotika si klade za cíl pomalu tyto dlouho zanedbávané potraviny znovu uvést na náš stůl. Bývalo zvykem používat luštěniny s obilovinami, protože to společně byl hlavní zdroj bílkovin a sacharidů. Dělo se tak skoro všude

v Evropě, Jižní a Střední Americe, částech Asie, Afriky a na Středním východě. Moderní věda zkoumala, proč byla tato kombinace tak úspěšná, a zjistila, že luštěniny a obiloviny se navzájem doplňují svými aminokyselinami a vytvářejí tak dokonalý zdroj bílkovin pro lidský organismus.

Luštěniny jsou zdravější než maso, protože obsahují vysoce kvalitní bílkoviny rostlinného původu, jsou pro tělo lehce stravitelné a neobsahují nasycené živočišné tuky. Luštěniny dokonce vytlačují většímu vegetariánských náhražek masa a nahrazují umělou dětskou výživu v případě alergie na mléko. Navíc obsahují uspokojivé množství vitamínů a minerálů. Tabulka 7.4 uvádí některé luštěniny a produkty z luštěnin, které se používají v makrobiotické stravě.

Obiloviny poskytují především obnovení vyčerpáné energie – jsou však i důležitým zdrojem aminokyselin, které se nenacházejí v luštěninách. Kvalita bílkovin je v obilovinách také velmi vysoká.

Tab. 7.4 Luštěniny a výrobky z luštěnin

<b>K pravidelnému použití</b>	<b>K občasnému použití</b>
Fazole azuki	Fazoleové klíčky
Cizrna	Černé fazole
Zelená a hnědá čočka	Černé sójové boby
Miso (sójová pasta)	Černé želví fazole
Netto (fermentovaná sója)	Velké severní fazole
Tamari (sójová omáčka)	Ledvinové fazole
Tempoh (sójový sýr)	Fazole pinto
Tofu (sójový tvaroh)	Červená čočka
	Sójové boby
	Půlený hrášek
	Fazole lima
	Hřích

## Sója a sójové pokrmy

Potože je sója bohatší na tuk a bílkoviny než jiné luštěniny, je její trávení o to namáhavější, neboť obsahuje enzym trypsin. Ten inhibuje (znamená) trávení sóji. Máčením ve vodě, vařením a kvašením se však trypsin ničí, a proto se sója používá v upraveném stavu jako základ sýrů tofu, natto, tempoh, jako miso a jiné sójové produkty.

Největší předností kvašených sójových pokrmů v porovnání s ostatními luštěninami jsou velmi lehce stravitelné bílkoviny. Také se snadno připravují a mají pestrou škálu chutí. Nejběžnějšími sójovými produkty jsou tofu, sušené tofu, tempoh, miso a sójová omáčka tamari. Tofu se vyrábí ze sójových bobů a prodává ve tvaru kostek. V Číně sloužil jako důležitý zdroj bílkovin po 2 tisíce let a v Japonsku už je znám přes tisíc let. Obsahuje více bílkovin než celé kuře. Tempoh (vysl. tempej) se skládá ze sójových bobů a obilovin zformovaných do hutných tvarů. Stejně jako tofu je bohatý na bílkoviny, neobsahuje cholesterol a má jen trochu tuku. Je velmi vhodný pro lidi držící dietu. Navíc je tempoh nejobtativnějším zdrojem vitamínu B<sub>12</sub>. O polévce miso a omáčce tamari více v následující kapitole.

Tradiční sójové pokrmy zavedli ve Spojených státech záslužní makrobiotiky. Jejich současná popularita je výsledkem rostoucího zájmu Američanů dozvědět se více o vlivu stravy na zdraví. Nicméně nesmíme zapomenout, že i když sója poskytuje laciný a mnohostranný zdroj bílkovin, nevyřeší všechny problémy se stravováním obyvatelstva či problém hladu ve světě. Je jen součástí zdravé vyrovnané stravy a musí se jako ostatní potraviny, obsahující vysoké procento bílkovin, jíst střídavě a rozumně. V každém jídle se musí objevit jen přiměřené množství. Ideální poměr mezi obilovinami a zeleninou na jedné straně a luštěninami na druhé je 7:1. To znamená jíst sedmkrát více obilovin a zeleniny než luštěnin. V denní dávce se to rovná asi 200 gramům luštěnin.

Sójové mléko, sójová zmrzlina, sójové jogurty a jiné nejsou doporučeny makrobiotickou stravou pro každodenní použití. Nicméně je to dobrý začátek pro děti i dospělé ve stadiu přechodu na makrobiotickou stravu.

## Organicky pěstované potraviny

Zemědělci, kteří používají organický způsob obdělávání půdy, nepoužívají žádné chemické látky k hnojení nebo k ničení škůdců, plísni a plevelu. Namísto toho se spoléhají na orání půdy a používání hnoje nebo kompostu. Proti škůdcům, plísni a plevelu bojují biologicky neškodnými prostředky. Organicky pěstované potraviny jsou látkově vyváženými potravinami, pěstovanými na látkově vyvážené půdě. Tato přirozená rovnováha napomáhá zdraví.

## 8

## Doplňkové potraviny v makrobiotice

V makrobiotické stravě jsou koření a různé chuťové přísady velmi delikátní záležitostí. Přidávají makrobiotickým jídlům nejenom typické chutě, barvu a výživné látky, ale zlepšují i činnost trávicího ústrojí. Za doplňkové potraviny jsou považovány proto, že ve stravě hrají sice okrajovou, ale důležitou úlohu.

Kromě koření a ochucovačel se k nim řadí ryby a jiní mořští živočichové, ovoce, nápoje, přírodní sladidla a nerafinované oleje.

Ačkoli obiloviny, luštěniny a zelenina jsou hlavními složkami makrobiotické stravy, doplňkové potraviny hrají důležitou úlohu v celkové vyváženosti této stravy a její schopnosti reagovat na individuální potřeby.

### Koření a chuťové přísady

Správné užívání koření při vaření a chuťových přísad při dochucení pokrmů při stolování je pro makrobiotiku velmi důležité. Tabulka 8.1 ukazuje různé doporučené typy. Protože se v makrobiotických receptech objevuje požadavek na pravidelné používání určitých vhodných druhů koření a chuťových přísad, podíváme se na ně podrobněji.

## Mořská sůl

Většina lidí dnes používá příliš mnoho kuchyňské soli a snad se tak podvědomě snaží vyrovnat s problémem slabé kvality jídla, v kterém je navíc mnoho živočišného tuku a bílkovin. Zvýšená spotřeba kuchyňské soli má za následek zdravotní problémy. Pokud ji nahradíme mořskou solí, zjistíme, že naše tělo zesílí a ubude i zdravotních potíží. V makrobiotice je kvalita soli stejně důležitá jako její kvantita.

Kuchyňská sůl, používaná ve většině potravin, které se objevují v našem jídelníčku, se těží v solných dolech, zahřívá se na extrémně vysokou teplotu a následně rafinuje. Dále se do ní přidává jodid drasíku nebo sodíku pro tzv. jodizaci soli. Do soli se často přidává dextróza (cukr), jedlá soda a křemičitan sodný, aby zběhla a netvrděla.

Tab. 8.1 Koření a chutové přísady

K pravidelnému použití		Vyloučit	
Chutové přísady	Koření	Koření	a chutové přísady
Zázvor	Ryžový ocet	Všechno nepřírodní, umělé, chemicky vyráběné	
Gomasio	Zázvor	Ocet z jablčného moštu	
Strouhaný daikon	Křen	Komerční sójová omáčka	
Sezamová sůl s praškem z mořských řas	Mírín	Běžná kuchyňská sůl	
Kombu koření	Miso	Přírodní hořčice	
Přírodní hořčice	Nori koření	Ginseng	
Nori koření	Cibule	Šedá mořská sůl	
Kvašená zelenina	Petrželka	Jodidovaná sůl	
Prašek z mořských řas	Salotka	Majonézy	
Kysané zelí	Mořská sůl	Sójové maslo	
Tekka (viz Dodatek C)	Sójová omáčka	Ostrá koření (karí, pepř, čili)	
Švestky a pasta umeboši	Tekka	Víno	
	Švestka umeboši	Vinný ocet	
	Pasta umeboši		
	Ocet umeboši		

Mořská sůl se získává jednoduchým odpařováním mořské vody na slunci. Obsahuje tak více stopových prvků a žádné přísady. Pět procent mořské soli představuje přírodní drasílk, vápník, hořčík a jiné stopové prvky podléhající se na jemné chuti a vlni. Organismus je přijímá velmi snadno, takže mají pro makrobiotiku velký význam. Kolik soli potřebujeme, je svzálezná otázka. Záleží na tom, kde žijete a kolik soli ztrácíte pocením. V teplejších oblastech má být spotřeba soli vyšší, stejně jako tekutin a nerafinovaných rostlinných olejů ve stravě.

Mořskou sůl je lépe používat při vaření než dodatečně při stolování, protože se rozpouští rychleji při zvýšené teplotě. Gomasio (drčená sezamová semena smíchaná s mořskou solí) je lépe využitelné nevařené, neboť v syrovém stavu mohou oleje a minerály sezamových semen pomoci navodit rovnovážný stav mezi minerály mořské soli.

Sůl se objevuje i v dalších přísadách, jakými jsou sójová omáčka tamari a miso, které jsou tvořené až 20 procenty kvalitní soli.

### Miso, tamari a sójová omáčka tamari

Miso je vykvašená sójová pasta vyrobená ze sóji, mořské soli a občas ze směsi obilovin, mořských řas a přírodního koření. Miso je k dostání v mnoha rozličných barvách a s rozličným množstvím soli. K tomu, že je miso dobrým zdrojem sodíku, musíme přičíst i vysoký obsah bílkovin a to, že je bohaté na enzymy, podporující trávení a zdravou střevní flóru.

Dobře vykvašené kvalitní miso je důležitou součástí mnoha receptů, zejména polévkových. Dále se používá v luštěninových pokrmech, salátech a omáčkách.

Mezi obchodníky s přírodními potravinami dochází někdy k omýlu a záměně mezi skutečným tamari a sójovou omáčkou tamari. Skutečné tamari není sójovou omáčkou, jak se mnozí domnívají, ale zbytkovou šťávou při vyrábění misa.

Menší množství tamari může občas vystřídat sójovou omáčku tamari. Je hustší, silnější, ale také dražší. Nehodí se pro běžnou spotřebu. Stejně jako sójová omáčka tamari. Pro dení používání je vhodná jen sójová omáčka shoju.

Sójová omáčka tamari se vyrábí ze sóji a pšenice bez přísad nebo konzervářních látek, má slanou chuť a vůni. Dávejte si pozor, aby byla vyrobená přírodně, protože obvyklejší sójové omáčky v restauracích a obchodech obsahují kukuřičný sirup, umělá barviva a konzervářní látky.

### Rýžový ocet

Rýžový ocet je vyroben z rýže Natural. Používá se k dochucení salátů a předkrmů. Tento ocet má přednost před vinným a jablčným octem, protože je méně kyselý. Nicméně se doporučuje jen malé množství.

### Uměboši

Švestky uměboši jsou švestky nakládáné v mořské soli. Tyto jemné kyselé a velmi slané plody se mohou používat celé nebo ve formě pasty při vaření i stolování. Jsou vysoce alkalické a potírají nadměrnou kyselost a bolesti žaludku. Pomáhají s trávením a udržují zdravotní stavu floru pomocí kyseliny mléčné, která odstraňuje škodlivé mikroorganismy. Také částečně zabírají hnilobným procesům a tak omezují plynatost.

### Gomasio

Gomasio neboli sezamová sůl se také používá při stolování. Je to směs složená z jednoho dílu mořské soli a deseti až šestnácti díly opražených sezamových semen. K domácí výrobě vám poslouží hmoždír nebo nádoba suribachi. Několik špetek sezamové soli k obilovinám či k zelenině vytvoří tu správnou chuť.

V tabulce 8.1 na str. 92 je seznam dalších přísad.

### Poznámka ke koření

V makrobiotické stravě bychom neměli zapomínat na jednu důležitou věc. Potraviny samotné se špetkou mořské soli ochucují naši stravu. Černý pepř, kečup, hořčice a silné druhy koření (kari, kmín atd.) přetáží přirozenou chuť a v makrobiotické stravě nemají místo. Je také vhodné vyhnout se aromatickým houbám a jiným dráždivým věcem a používat je jen k výjimečným příležitostem.

Tab. 8.2 Přírodní sladidla pro občasné použití

Amasake	Čerstvé a vařené ovoce
Jablčný sirup nebo mošt	Rozinky
Jedlenný slad	Rýžový slad
Jedlé kaštaný	Rýžový sirup
Sušené ovoce z mírného pásma	Rýžové víno Mirin

### Přírodní sladidla

Všechna sladidla jsou koncentrovanými cukry a při nadměrné spotřebě ovlivňují hladinu krevního cukru, a tím i celkové zdraví. Sladidla se nedoporučují jako výživný zdroj, přesto uvážené množství kvalitních, ovocných a zeleninových sladidel není na škodu. Med, melasa a tzv. přírodní cukr, třtinový a řepný cukr se nedoporučují vůbec. Za nejlepší sladidla jsou považována rýžový sirup a jedlenný slad získávané vařením obilovin.

Amasake (rýžové mléko) je sladidlo vyrobené vařením rýže a přidáním koji, fermentovací složky. Po několika hodinách kvašení se produkt znovu zahřeje. Amasake můžeme jedit vodou a tak docílíme náhražky sladkého mléka nebo

pudinku. Dalším vařením docílíme zhoustnutí. Bez ohledu na podnebí nebo geografickou polohu se mohou všechna sladiidla uvedená v tabulce 8.2 střídavě používat.

## Nerafinované oleje ve stravě

V makrobiotické stravě se používají jen nerafinované oleje. Na rozdíl od těchto olejů je kupříkladu komerční kukuřičný olej vyráběn vařením kukuřice ve vodě při vysokých teplotách následným mletím, louhováním a barvením. Pak je olej znovu vařen dvanáct hodin ve vakuu, aby se odstranil pach. Nakonec se přidává syntetický antioxidant pro trvanlivost. K tomu, aby se vytvořil margarín, je třeba rafinovaný olej nasýtit vodíkem, aby zhoustl. Výsledkem tohoto procesu je tuk podřadné kvality, který je špatně stravitelný.

Nerafinované rostlinné oleje, extrahované přirozeným způsobem za studena, jsou snadněji stravitelné. Posilují strukturu buněk a krevních kapilár, promazávají pokožku a vlasy a poskytují výchozí látku pro produkci lecithinu, který hraje důležitou úlohu při snižování hladiny cholesterolu. Navíc tyto oleje obsahují velké množství přírodních konzer-  
vacích činidel v podobě vitamínu E.

Nedostatek tuku, v makrobiotické stravě prakticky nemožný, protože přírodní potraviny tuky vždy obsahují, by mohl způsobit podchlazení ruce a nohy, zakrnělý růst u dětí, zánet kůže, slábnutí sexuální výkonnosti, horečnaté stavy a malou odolnost proti stresové zátěži. Dlouhodobé zanedbání této výživové složky – tuku – by mohlo poškodit nervovou soustavu. Je to podobné jako se soli. Přemíra škodí a nedostatek také. Průměrnou spotřebu člověka pokrývá čajová lžička oleje denně. K pravidelnému použití se doporučují zvláště dva nerafinované oleje, kukuřičný a sezamový (světlý i tmavý). Jsou chemicky stále a snášejí vysoké teploty. Ved-

le nich patří mezi dobré pomocníky při vaření i nerafinované oleje vyrobené ze slunečnice, sóji, oliv, safloru a podzemnice olejné. V tabulce 8.3 se naznačuje, kterým olejem bychom se měli vyhnout (např. palmový, kokosový olej). Nejsou tak stále a brzy zžuknou.

Tab. 8.3 Oleje k vaření

<b>K pravidelnému použití</b>	<b>K občasnému použití</b>	<b>Vyloučit</b>
Sezamový olej světlý	Olivový olej	Maslo
Sezamový olej tmavý	Saflorový olej	Margariny
Kukuřičný olej	Podzemnicový (arašidový)	Slanina
	Sójový olej	Sádlo a jiné živočišné tuky
	Slunečnicový olej	Oleje rafinované
		Oleje chemicky upravené
		Sójový margarín

## Ryby a mořské produkty

Lidé žijící v teplejších pásmech se čtyřmi ročními obdobími nemusí striktně dodržovat vegetariánskou stravu. Může se v ní objevit i průměrné množství ryb s bílým masem a určité druhy koryšů. Ryby jsou totiž jen v malé míře vystavené znečištěnému životnímu prostředí a mají velkou výživnou a bílkovinnou hodnotu.

Maso získané z hospodářských zvířat se nedá srovnávat se zvěřinou, kterou jedli naši předkové. Maso je dnes plné hormonů a antibiotik, aby se uměle zvýšila rychlost růstu, a tím i možnost prodeje. Hospodářská zvířata se dají většinu své-

ho života pod střechou a jsou krmena jednostranným krmivem. To se samozřejmě promítne v slabší kvalitě mléka a masa. Naši předkové konzumovali méně živočišných bílkovin a tuků, a navíc ve vyšší kvalitě, než jakou mají tyto potraviny dnes.

Než se maso dostane k zákazníkovi, je staré nejméně několik měsíců, obsahuje konzervační prostředky a červená barviva, která slouží k tomu, aby chom si nevšimli změněné kvality. Drůbeží maso se nanačí do chemických roztoků, aby se zvýšila jeho trvanlivost. Čerstvé ryby vylovené v oblasti, kde žijete, se k vám dostanou během dvou až tří dnů, což znamená, že se nemusí používat žádné hormony, barviva, antibiotika nebo konzervační prostředky. Jednou z výjimek jsou ryby chované na rybích farmách. Ty jsou uměle přikrmovány, a tak získávají nezávadci procento tuku navíc.

Většina druhů ryb má ve srovnání s masem, mlékem, vajec, sýry, jogurty nebo drůbežím masem menší obsah tuku a cholesterolu, má větší množství využitelných bílkovin a je lépe stravitelná. Pokud jíte ryby, snažte se ve své stravě zvýšit i množství zeleniny. Výborným doplňkem bývá sýrová bílá ředkev daikon s několika kapkami sójové omáčky. Pomáhá to vyrovnat nutriční hodnotu a stravitelnost ryby.

Korýši by se měli jíst méně často, protože obsahují více tuku a cholesterolu než ryby. Zdravým osobám se doporučuje konzumovat 100–150 gramů ryb a korýšů týdně. Jako doplňkové potraviny obohacují makrobiotickou stravu, nejsou však její důležitou složkou. V tabulce 8.4 jsou vyjmenovány druhy mořských produktů, které jsou vhodné pro zdravou stravu, a také ty, kterým je lépe se vyhnout. Při nákupu se vždy podívejte, odkud ryby pocházejí, a pokud je to možné, nekupujte žádné ryby nebo korýše ze znečištěných vod.

Tab. 8.4 Ryby a mořské produkty

K pravidelnému použití	K občasnému použití	Nepoužívat
Platy	Kapri	Mocná ryba
Treska skvrnitá	Miž	Makrela
Platy obrovský	Treska	Losos
Sled	Snaper	Mečoun
Koruška	Mladé tresčí	Tuňák
Platy	Garnát	Jiné ryby s červeným masem nebo modrou kůží
Pstruh	Ústřice	

## Stravování mezi hlavními jídly

Přesnídávky mezi jídly jsou vhodnou součástí stravy, když jste hladoví, a existuje mnoho chutných přírodních zákusků, které vám pomohou hlad zahnat.

Pražná semínka a oříšky lehce pokapané sójovou omáčkou nebo ochucené mořskou solí jsou pro tento účel nejvhodnější. Jelikož jsou bohaté na tuk a nesnadno stravitelné, je doporučeno jíst je jako svačinu jen dvakrát až třikrát týdně, zvláště pokud je používáte i v dezertech, zeleninových a obilných jídelch nebo pečivu. K občasnému použití mohou jako doplněk posloužit i másla vyrobená ze sezamu, slunečnice nebo z podzemnice olejné.

V tabulce 8.5 objevíte i další možnosti svačin v podobě rybových chlebičků, pražené kukuřice, pražených luštěnin apod.

Tab. 8.5 Makrobiotické svačiny

K občasnému použití	Vyloučit
Mandle	Para ořechy
Jedlé kaštaný	Kešů ořechy
Pražená kukuřice	Lískové ořechy
Burské oříšky	Pistácie
Pekannový ořech	Tropické ořechy
Semena tykve	
Rýžové chlebičky	
Sezamová	
a slunečnicová semínka	
Vlašské ořechy	

## Čerstvé a sušené ovoce

Pochoutkou v makrobiotické stravě je ovoce. Ovoce tihané nedozrálé, ovoce importované mimo sezonu a tropické ovoce se nedoporučuje lidem, kteří žijí v mírném podnebném pásmu. Pokud se dostanete do tropických oblastí a jste zdatví jedinci, není malé množství místního sezonního ovoce na závadu.

Chemicky ošetřované ovoce nepoužívejte v žádném případě. Je nejlepší konzumovat ovoce bez chemických postřiků v sezoně, kdy zraje. Vhodné jsou sušené švestky, jablka, meruňky, třešně a rozinky. Mohou se povarit se špetkou mořské soli. Neduhem moderní doby se stal sběr nezralého ovoce, chemický postřik a prodej mimo sezonu. Proto velmi pečlivě vybírejte, co kupujete. Z tabulky 8.6 můžete vybrat různé druhy ovoce a jejich použitelnost pro makrobiotickou stravu.

Tab. 8.6 Čerstvé a sušené ovoce

K občasnému použití	Vyloučit
<b>Ovoce mírného pásma</b>	<b>Tropické džusy a ovoce</b>
Jablka	Limetta
Meruňky	Avokádo
Borůvky	Banány
Ostružiny	Kokos
Ananasový meloun	Datle a filky
Třešně	Grapefruity
Rybíz	Ovoce guava
Hroznové víno	Kiwi
Muškatový meloun	Citrony
Broskve	Mango
Hrušky	Pomeřance
Švestky	Ananas
Silvy	Papája
Angreři	
Rozinky	
Jahody	
Mandariniky	
Vodní meloun (lubenice s červenou dužinou)	

## Nápoje

Mezi nejběžnější nápoje konzumované v Americe patří limonády, pomerančový džus, čaj, káva, pivo, víno, whisky a mléko. Mnohé z nich se objevují ve spojitosti s četnými zdravotními problémy. Čaj, káva a kokakola kvůli obsahu kofeinu, pivo a alkoholické nápoje kvůli přísadám, konzer-



vačním látkám a alkoholu, pomerančový džus způsobuje mnoha lidem alergii, mléko má vysoké množství cholesterolu a tuků. Namísto těchto nápojů navrhuje makrobiotická strava různé druhy speciálních čajů, kávy a příležitostně – občas – šťávy z čerstvého ovoce, které jsou uvedené v tabulce 8.7.

Bancha čaj je zdravý a osvěžující nápoj podávaný teplý i studený. Mnoho druhů čaje a také bancha čaj pochází z rostliny s botanickým názvem *Camellia sinensis*, která se pěstuje v mnoha částech světa. Čaje z této rostliny se však velmi různými vlastnostmi a obsahem kofeinu. Záleží na tom, kde a kdy tato rostlina roste, ze které části se čaj získává atd. Čaje z mladých lístků a pupenů nejvíc stimulují, povzbuzují. Nejčastěji jsou používány čaje černé. Oba tyto typy jsou pro denní využití nevhodné, protože příliš stimulují.

Tab. 8.7 Nápoje

Pravidelné	Občas	Méně často	Vyloučit
Amasake	Pampeliškový čaj	Jablečný mošt nebo šťáva	Alkohol
Čaj bancha	Obilná káva	Čaj z osení ječmene	Černé čaje
Čaj z opražených krup	Čaj kombu	Šťáva z ovoce naší klim. zóny	Káva (i bez kofeinu)
Čaj z pražené rýže	Čaj mu	Zelený čaj	Pivo, víno
Pramenná voda		Přirozené kvašené pivo	Destil. voda
Studniční voda		Saké (ryžové víno)	Voda z kohoutku
		Zeleninová šťáva	Ovocné džusy
		Mléko ze semen a ořechovin	komerční
			Uměle připravené nápoje
			Limonády, kola
			Slazené nápoje
			Bylinné čaje

V makrobiotické stravě se používají různé druhy čaje. Ně- které z nich obsahují malé množství kofeinu, nesmí však pro- jít průmyslovou úpravou, která způsobuje nárůst kofeinu.

Dalšími doporučenými čaji v makrobiotice jsou čaje z pra- ženého ječmene a pražené rýže, čaj z kořene pampelišky, kombu čaj a další, jako např. čaj mu, který je sice bylinný, ale minimálně aromatický. Jiné bylinné čaje, např. heřmánkový, nejsou pro denní používání vhodné, měly by se považovat za lék a podle toho i používat.

Všechny tyto zmíněné nápoje mohou nahradit kávu. Řadí se k nim i obilná káva připravovaná z pražených obilovin, do které můžeme přidat trochu cikorky. Pokud možno, je dobré se vyhnout vodě z městských zdrojů, protože obsahu- je chlor, a nahradit ji vodou pramenitou nebo studniční.

## Doplňkové potraviny a jejich použití

Doplňkové potraviny by měly tvořit asi 10 % makrobiotič- ké stravy s přihlédnutím na individuální potřeby. Těchto 10 % nám poskytuje možnost obohacení celkové stravy. V kapitole 12 se budeme věnovat dalším možným způso- bům, jak zpestřit náš stůl. Lidé, kteří se chtějí dozvědět ještě více, mohou navštívit zkušeného poradce pro makrobiotiku, ale potřebné základní informace byly uvedeny již v této kapi- tole.

## Jin a jang

Ve vesmíru i kolem nás se vše neustále mění. Každý den jsme svědky neustávajícího pohybu, kdy se den střídá s nocí, odpočinek s činností, život se smrtí a smrt se mění ve znovuzrození. Porozumět změnám, které řídí náš život i život celé planety, pochopit, že i protichůdné síly se mohou vzájemně doplňovat, nám pomůže dosáhnout harmonie v celém našem organismu.

Filozofickým základem makrobiotiky je princip jin a jang. Jak uplatnit tento princip v denním životě, učili v průběhu historie Lao-c', Konfucius, Buddha, Mojžíš, Ježíš, Mohamed a další. Porozumět tomuto jednodušnému principu a podle něho i žít, je nejlepší způsob, jak se dožít vysokého věku v pevném zdraví.

Princip jin a jang je znám i pod názvem jednotný princip, protože v jeho duchu dokážou i protichůdné síly vytvořit kompromis a spojit se. Krásným příkladem je svazek muže a ženy. Ačkoli jsou v mnoha směrech rozdílní, existence jednoho závisí na druhém. Vzájemně se ovlivňují a jen spolu vytvářejí celek.

Princip jin a jang byl během své existence vykládán mnoha způsoby. Například v Číně byl již před několika tisíci lety proces neustálé změny nazýván Tao. Taoisté založili své učení na principu jin a jang. V hinduismu se z Brahmy stvořitele stali Šiva a Párvatí, bůh a bohyně, jejichž vesmírné tance rozvířily všechno, co ve vesmíru existuje. Podobně

i šintoismus má svého hlavního představitele nekonečna Ame-nominakanuši, ze kterého vznikli Takami-musabi a Kami-musubi, bohové odstředivých a dosředivých sil, které tvoří základ vesmíru.

Na Západě popsalo zásadní věci o jin a jang mnoho filozofů nespočetnými způsoby. Například starý řecký filozof Empedokles viděl vesmír jako hru dvou rozdílných, ale doplňujících se energií. Další klasický filozof Herakleitos pojmenoval neustálý proces změny *logos* a učil o dvou protichůdných, ale vzájemně se doplňujících energiích jako základu všehomíra. Tento princip je vyjádřen i v judaismu v symbolu šesticípé hvězdy Davidovy, která představuje vyvážené křížení trojúhelníků.

Klíčové myšlenky k principu jin a jang se objevily i nedávno v dílech spisovatelů a filozofů, jakými byli Emerson, Thoreau, Hegel a Walter Russell. Mnoho dalších, jako Edward Carpenter, Samuel Butler a George Bernard Shaw, podpořilo ve své tvorbě přirozený způsob života založený na rovnováze všech věcí, kterými jsme obklopeni.

### Jin a jang v makrobiotice

Jin v makrobiotice označuje energii, která působí směrem od středu, tedy rozpínání. Cizími slovy můžeme tuto sílu nazvat difuze, disperze, expanze nebo separace. Její protiklad jang označuje energii, která působí směrem do středu, tedy smršťování. Opět můžeme tuto sílu nazvat cizími slovy fúze, kontrakce nebo organizace.

Jin a jang jsou základními energiemi, které ovlivňují chod celého vesmíru. Všechny pohyby, formování, změny a vzájemné působení vychází z rovnice jin a jang. Vliv těchto energií můžeme pozorovat u rostlin, živočichů, osob atd. a můžeme u nich určit, zdali jsou jin nebo jang. Nicméně, vše

je relativní a nic není zcela jin či jang. Porozumíme-li těmto energiím, můžeme dosáhnout přirozené harmonie a rovnováhy našeho organismu i našeho života.

Tab. 9.1 Příklady jin a jang

Příklad	Jin	Jang
Částice	elektron	proton
Chování	jemné, pasivní	agresivní, aktivní
Biologie	rostlinná	živočišná
Podnebí	mírné, chladnější	tropické, teplejší
Směr	vertikální,	horizontální, klesavý,
	směrem ven	směrem dovnitř
Chut'	sladká	slaná
Příprava potravin	kratší var	delší var
Forma	delší, štihlejší	kratší, objemnější
Funkce	difuze	fúze
Vlhkost	vlhčí	sušší
Světlo	temnější	jasnější
Pohyb	pomalý, méně aktivní	rychlejší, aktivnější
Nervy	periferní,	centrální,
	ortosympatické	parasympatické
Struktura orgánů	spíše dutá,	hůtější,
	expandovanější	více kompaktní
Umístění, pozice	více ven, na periférii	více dovnitř, v centru
Pohlaví	žena	muž
Velikost	vyšší	menší
Teplota	chladnější	teplejší
Tendence	k rozplnavosti	ke smršťování
Látkové složení	řidší	hustší
Hmotnost	nižší	vyšší
Práce	psychického rázu,	fyziického rázu,
	duševní	sociální
Vibrace	krátké vlny, vyšší	dlouhé vlny,
	frekvence	nižší frekvence

Ve světě kolem nás některé jevy tlhnou k energii jang – jsou jimi například slunce, den, teplo, léto – a na druhé straně jevy více jin, například měsíc, noc, chladno, zima. V lidském těle pozorujeme působení jin i jang v činnosti plic a srdce, kdy dochází k jejich rozplnání a zpětnému smršťování a dále v činnosti trávicího ústrojí. Činnost více souvisí s energií jang, nečinnost s energií jin. Rostliny vytvářejí v přírodě prvek jin, živočichové společně s člověkem prvek jang. Podívejme se na graf 9.1, kde je uvedeno množství faktorů, ze kterých lze určit síly jin a jang.

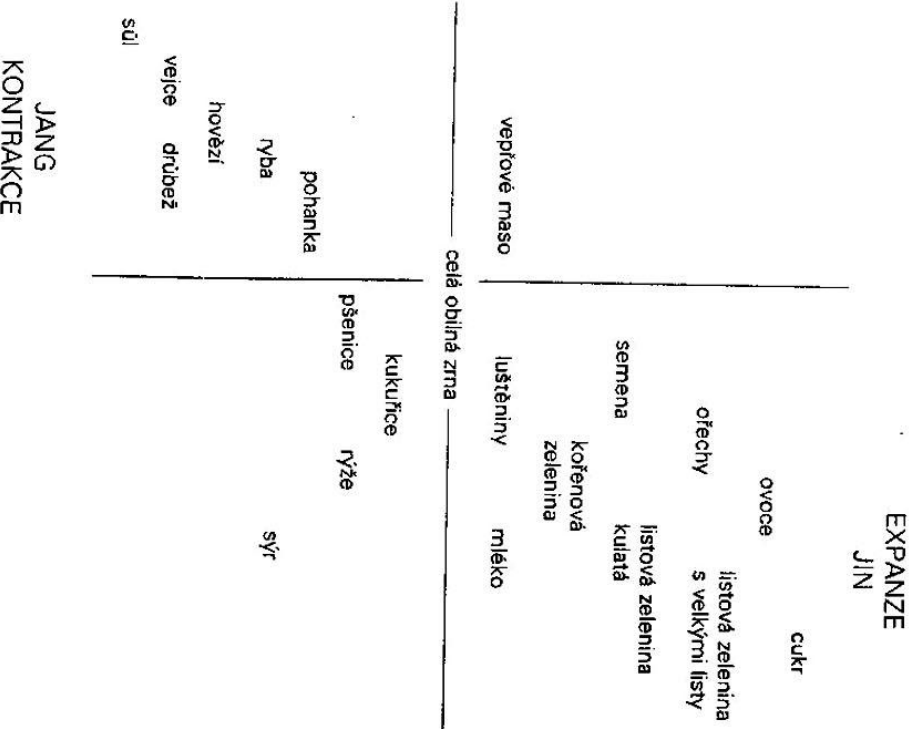
## Jin a jang v potravinách

Vodnaté a osvěžující jin rostliny rostou v horkých jang pásmech, zatímco dužnatější a tužší rostliny jang rostou v mírných jin pásmech. Měli bychom si uvědomit, že naše strava ovlivňuje naši schopnost adaptace tím lépe, čím více se podobá podnebí, ve kterém žijeme. Je zřejmé, že se všichni řídíme instinktem, který nám radí, co je správné a co není. Např. když je zima, zatopíme a když je horko, hledáme studené občerstvení. V létě bývá naše strava lehčí a je rychleji připravována, v zimě je těžší a je připravována déle. Makrobiotika nám pomáhá, abychom si intuitivně byli lépe vědomi toho, že potřebujeme stravu přízpusobenou našemu prostředí. Také nám radí, jak ji připravovat v harmonii s našimi potřebami a zdravotním stavem.

Nyní si něco povězte o konkrétním rozdělení energií jin a jang ve vztahu k různým druhům stravy. Maso, drůbež, tvrdé sýry a vejčička jsou více jang než rostliny. Jsou výsledkem potravinového řetězce, kde rostliny jsou potravou pro zvířata.

Další rozdělení podle jin a jang je možné v samotné rostlinné říši. Například severský (jang) smrk má krátké, tvrdé

Graf 9.1 Rozdělení potravin podle obecných charakteristik JIN a JANG



jehlí, smrk rostoucí na jihu je má větší, delší a měkčí. Kořenová zelenina semínka jsou více jang než listová zelenina. Pohň zelenina, jako např. tykev či dýně, je více jang, což znamená tužší a méně vodnatá než ovoce ze stromů. Obecně řečeno rostliny, které rychle rostou v horkém podnebí a jsou hodně vodnaté, jsou i více jin. Tropicke ovoce, jako papája, mango, avokádo, banány a citrusové ovoce, a původem tropická zelenina, jako brambory, rajčata, špenát atd., jsou více jin ve srovnání s tvrdými severními druhy. V severním mírném pásmu jsou ovoce, obilí, zelenina, semena, luštěniny a ořechy menší, obsahují méně vody a jsou více jang.

V grafu 9.1 vidíme potraviny podle toho, jak obsahují prvky jin a jang.

V každé kategorii jsou potraviny jin a potraviny jang. Například mezi obilovinami je pohanka rostoucí v chladném podnebí a v horách nejvíce jang. Kukuřice má v oblíbené horké letní počasí, dobře se jí daří v tropech a je nejvíce jin. Rýže Natural se nachází uprostřed těchto obilovin. Poměrně malé luštěniny, jako azuki, jsou více jang než sójové boby, které jsou větší a obsahují více tuku a oleje. Stejně je tomu i s ořechy a semínky. Čím menší a méně olejnaté, tím více jang. Semenná semínka, která jsou tvrdá a malá, jsou více jang než velké a olejnaté vláskové ořechy. Mečoun, losos, modrá ryba, makrela nebo tuňák (všechny velké ryby) jsou více jang než menší ryby, např. treska. Tabulka 9.2 podává přehled o jin a jang v potravinách.

Makrobiotická strava se skládá z potravin, které se nacházejí blízko středu grafu 9.1. Jedná se o potraviny s největší rovnováhou prvků jin a jang a s nejlepšími nutričními vlastnostmi pro dospělé jedince žijící v oblasti mírného pásma. Kapitola 12 pojednává o praktickém využití jin a jang v přípravě a konzumaci potravin. Když jíme potraviny, které jsou vhodné pro udržení naší tělesné harmonie, jakými jsou maso, vejčeka a tvrdé sýry (vše jang), vytváříme si neodola-

teplou chuť na cukr, silné koření, alkohol, zmrzlinu, tropické ovoce atd. (vše jin). Je to přirozená reakce a snaha organismu o nastolení rovnováhy. Náhlé přechody organismu z jednoho stavu do druhého však mohou vážně poškodit základy dobrého zdraví.

Tab. 9.2 Kolísání mezi jin a jang v potravinách

Potravinny	Jang	Jin
cukr	nezpracovaný	rafinovaný
ovoce	malé, rostoucí při zemi v chladnější podnebí	velké, rostoucí na stromě v teplejším podnebí
orechy	meně olejnaté	více olejnaté
listová zelenina	rostoucí v chladném podnebí	větší, rostoucí v teplém podnebí
semínka	menší	větší
listová, hlávková zelenina	menší	větší
kořenová zelenina	menší	větší
vepřové	libové	tučné
luštěniny	menší	větší
mléko	nizkotučné	plnotučné
obilná zrna	rostoucí v chladném podnebí	rostoucí v teplém podnebí
ryby	menší, rychle libové	větší, pomale tučné
hovězí	nizkotučný, slaný, tvrdý	plnotučný, sladší
sýr	menší	měkčí
vajíčka	menší	větší
drůbež	menší, letavá	větší, nelétavá

Nadměrná spotřeba extrémně jin a jang potravin, náš postoj a životní styl s krajními hodnotami energií jin a jang mohou být příčinou všech fyzických i psychických zdravotních

potíží. Náporný příklad, který se projevuje nadměrnou prvků jin, je bolest hlavy, která se dostavuje poté, kdy buňky a tkáň mozku byly roztáženy nebo-li „zaplaveny alkoholem“. Bolest hlavy způsobená přemírou jang, se objevuje při stažení mozkových buněk nebo tkáně. Tyto příklady ukazují, že podobné symptomy vycházejí z protichůdných příčin. To také vysvětluje, proč aspirin (silné jin) může odstranit určitou bolest hlavy (jejíž příčinou byl silný jang), na druhé straně nepomůže při bolesti hlavy po nadměrném požití alkoholu (příčinou byl silný jin).

Odborní poradci v makrobiotice zvažili mnoho faktorů, které ovlivňují celkové zdraví osob, a vybrali tu nejlepší stravu k podpoře pevného zdraví. Z tohoto důvodu se u makrobiotické stravy rozhodli pro kombinaci obilovin, zeleniny, luštěnin a doplňkových potravin, které vyhovují všem individuálním potřebám.

Kromě fyzických následků, pramenících z extrémních hodnot energií jin a jang v potravinách a v našem způsobu života, mají tyto nevyvážené síly také hluboký vliv na naši psychiku.

### Každá mince má dvě strany

Všechno má svůj rub a líc. Makrobiotika naznačuje, že čím víc se zvětšuje rub, tím víc se zvětšuje i líc. Například rozsáhlé závody ve zbrojení a jejich vztah k přežití lidstva (rub) způsobily celosvětovou touhu po míru (líc). Přístup moderní medicíny se nezabývá příčinou nemoci, ale nemocí samotnou (rub), a tak zapříčinil revoluci změnu zvanou holistický přístup k léčení (líc). Náš sedavý způsob života a rozporné návyky (rub) napomohly vzniku zdravého přístupu ke stravování z hlediska výživy a podnítlý zájem o dobrou tělesnou kondici (líc).

## Radost z pohybu

Chuze, přirozený způsob dopravy, je výbornou formou cvičení. Jinými cvičeními se docíluje jen specifických výsledků, a to u každého jedince podle jeho tělesných potřeb. Navrhujeme cvičební program kombinovaný s makrobiotickou stravou, což vám zaručí aktivní a naplněný život, upevní kardiovaskulární činnost a znormalizuje proudění energie ve vašem těle.

Tento systém nabízí stejně kvalitní výsledky jako mnoho běžných cvičebních programů, jakými jsou kalaneitika (rytmická gymnastika), cvičení na posilovacích strojích nebo aerobik. Přináší zvýšenou odolnost, vytrvalost a svalové napětí, zlepšuje krevní oběh a udržuje správnou hmotnost. Cvičení, které vám v této kapitole nabízáme, nepracuje jen na několika, ale na všech hlavních tělesných partiích. Ve skutečnosti se zabývá i cvičením vnitřních orgánů, žláz a podporu je zlepšení látkové výměny. Jednotlivé cviky pocházejí z více než sto let starého cvičení Do-In, jsou doplněné masáží a měly by prodlužovat mládí i věk.

Mnoho běžných tělovýchovných systémů cvičení se soustřeďuje jen na procvičování viditelných svalů, zatímco ty skryté zůstávají zanedbány. Následující cvičební program si jistě upravíte podle svých potřeb. Důležité však je, aby vám poskytoval rovnovážné proudění energie i uvnitř těla. Navíc budete „dobíjet“ energii do nervového systému a do bodu

umísťtěného pod pupkem, kde je energie soustředěna. Čím lépe se energetická hladina tohoto bodu „dobíje“, tím lépe se budete cítit.

Již po několika týdnech denního cvičení se vám upraví rytmus dýchání, zvýší se svalový tonus a dostaví se chuť na makrobiotickou stravu. Protahovací cviky zlepší pružnost, sílu a zároveň se díky jejich účinku rozvine i umění relaxace hluboko uložených svalů. Srovná se držení těla, přestanete mít pocit ospalosti a zvýší se vaše vytrvalost a schopnost koncentrace. Jinými slovy zjistíte, co je to opravdové zdraví a radost ze života.

Správné dýchání má vliv na krevní oběh a kvalitu krve. Zvýšené množství kyslíku v krvi spálí nečistoty a lymfatický systém se také pročistí. Dodaný kyslík stimuluje metabolismus, což jsou spolu se zvýšenou tělesnou aktivitou důležité faktory pro udržování přiměřené tělesné hmotnosti, neboť se rychleji spalují přijaté kalorie.

At už jste zdraví, či trpíte špatnou tělesnou kondicí, brzy zpozorujete změny na vašem těle. *Je velice důležité, abyste na začátku nepřehnali cvičení, především tehdy, pokud na ně nejste zvyklí.* Pro začátek navrhujeme minutové odpočinkové intervaly mezi jednotlivými cviky. Pokud si nejste jisti, kolik cvičení je pro vás únosné, zkratěte délku cvičení a prodlužte odpočinek mezi jednotlivými cviky. V žádném případě nezkoušejte cviky, které by vyvolávaly bolest. Naše cviky neslouží jako test pružnosti, ale jako prostředek k nápravě vaší celkové tělesné kondice.

Než začnete cvičit, poraďte se svým lékařem, pokud jste měli problémy se srdcem nebo jiné zdravotní potíže. Při náhlých křečích nebo bolesti zpomalte nebo úplně přerušete cvičení až do doby, než tyto problémy ustoupí. Pokud jste upoutání na lůžko či na vozík, můžete také opatrně cvičit a očekávat zlepšení vašeho stavu.

## Protahování energetických drah – meridiánů

Tato speciální cvičební sestava trvá něco mezi dvěceti a čtyřiceti minutami s ohledem na vaši energetickou úroveň a vůli. Základní díraz klade na meridiánový systém popsaný v moderní teorii akupunktury. Naším tělem prochází čtrnáct pomyslých meridiánových drah (dráhy naznačující energetické proudy) a ty procházejí jak vnitřními orgány, tak vnějšími partemi těla. Orientální lékařství tvrdí, že pokud je elektromagnetický tok energie vyvážený, je člověk zdravý. Strečink podle meridiánových drah pomáhá tento tok udržovat vyvážený a stálý. Při cvičení si zkoušejte představovat čistý tok energie proudící každou jednotlivou drahou, jak je to popsáno v záhlaví pod obrázky 10.1 až 10.7. Soustředění zvyšuje účinnost cvičení.

Provádějte toto protahování jednou denně, ráno nebo večer, nebo kdykoli během dne. Mějte na mysli, že pokud vynecháte, nesní to být několikadenní přestávka.

Když cvičíte, vydržte v každé cvičební pozici po dobu plného nádechu a výdechu, pak se vraťte do původní polohy a před dalším cvikem třicet sekund odpočívejte. Všechny úklony začínají v pase a nikoli v ramenou. Schopnost protažení (extenze) závisí na individuálních možnostech a není důležitá délka protažení, ale správná technika.

Když jeden cvik dokončíte, *minutu odpočívejte, než začnete další druh cvičení*. Při patnáctiminutovém protahování vám jedna minuta odpočinku po každém cviku prodlouží cvičení na dvacet minut celkového času. Jednotlivé cviky jsou zobrazeny na obrázcích 10.1 až 10.7.

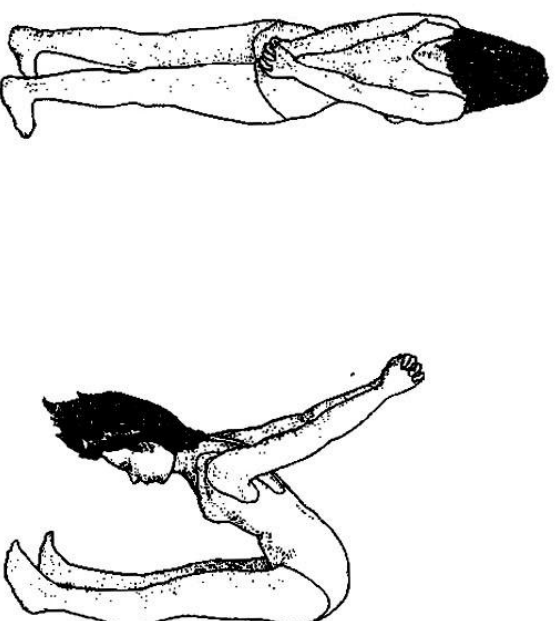
### Předklon

Ve stoji rozkročněm spojte ruce za zády. Pomalu se začněte předklánět a přitom zvedejte spojené paže vzhůru. Předklon v pase proveďte co nejdále dopředu a směrem dolů, ruce přitom mějte v jedné linii s hlavou (obrázek 10.1). Zhl-

114

boka se nadechněte a pomalu se vraťte do původní polohy. Krátce si odpočítejte a pak znovu opakujte zmíněný pohyb. Celý cvik opakujte asi desetkrát. Před přístupem k dalšímu cviku jednu minutu relaxujte.

Obr. 10.1 Předklon trupu



*Tento cvik stimuluje meridiány plic a lisového stěva, které probíhají po vnější straně paží a rukou.*

### Strečink nohou

V sedu široce rozkročněm se chytěte oběma rukama za chodidlo pravé nohy tak, aby se obě kolena dotýkala pevně podlahy. Proveďte předklon v pase a při protahování můžete trochu předklonit i hlavu (obr. 10.2). Při plném protažení se zhluboka nadechněte a pomalu se vraťte do sedu. Stejný

115

cvik opakujte i na levé noze. Než znovu začnete, několikrát se vydechněte. Celý cvik opakujte šestkrát střídavě na obě strany. Potom se postavte a jednu minutu relaxujte.

Obr. 10.2 Strečink nohou



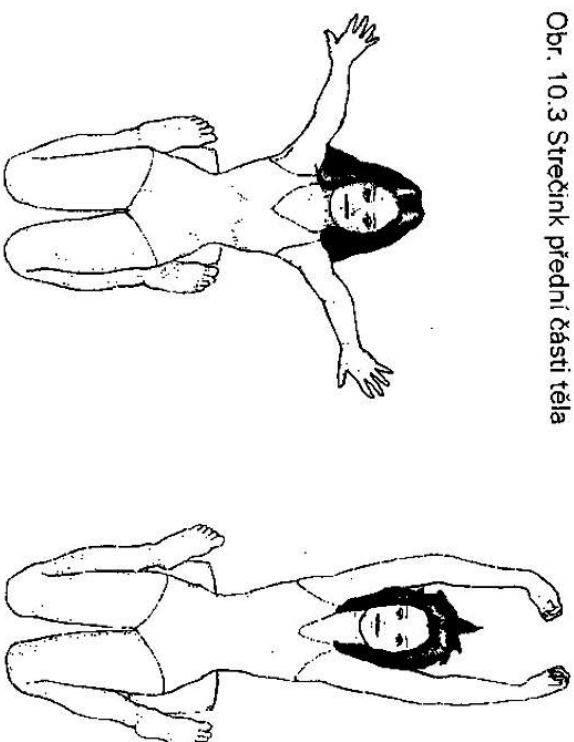
Obr. 10.2 Strečink nohou

Tento cvik stimuluje energetické dráhy (meridiány) jater a žlučníku. Jaterní meridiány probíhají po vnitřní straně dolních končetin a trupem. Meridiány žlučníku po vnější straně dolních končetin, trupem do podpaží a přes rameno ke spánku.

### Strečink přední části těla

Z kleku si sedněte na podložku nebo na polštář (obr. 10.3). Pomalu a opatrně se zakláněte, záda a ramena k zemi. Pokud je to pro vás příliš náročné, opřete se vzadu lokty. Postupně si na tuto pozici zvykejte až do stadia, kdy budete moci pokračovat ve cviku vzpažením za hlavu. V pozici plného protažení se sedmkrát hluboce nadechněte a vydechněte a soustředte se na tok energie skrz meridiány. Potom se zvedněte a před dalším cvičením jednu minutu relaxujte. Postupně budete moci provádět tento cvik bez pomoci paží či polštářku.

Obr. 10.3 Strečink přední části těla



(a)

(b)



(c)

Tento cvik stimuluje meridiány žlučníku, sleziny a slinivky břišní. Meridiány žlučníku probíhají po přední straně dolních končetin, trupem a končí v obličejí. Meridiány sleziny – slinivky probíhají po vnitřní straně dolních končetin, přes hrudník a končí v podpažních jamkách.



### Dvojitý strečink dolních končetin

V sedu snožném se předkloňte v pase a rukama uchopíte palce u nohou. Kolena přitom musí být přitisknuta k sobě a nohy pevně na podložce. V této pozici se zhluboka nadechněte a poté se vraťte do původní pozice. Vydýchejte se a opakujte cvik desetkrát. Pak se postavte a před dalším cvičením relaxujte jednu minutu.

Obr. 10.4 Dvojitý strečink dolních končetin



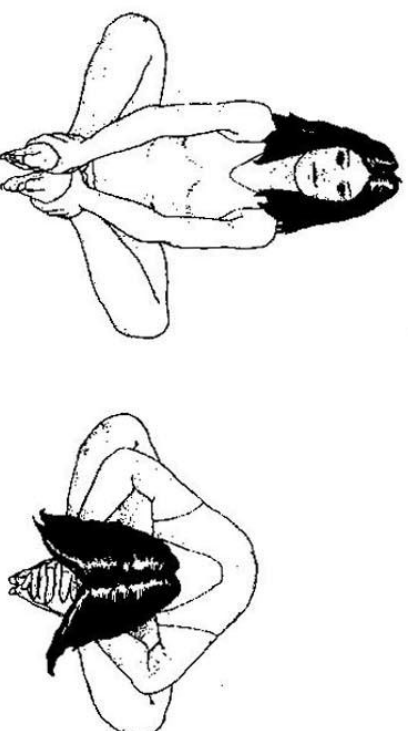
*Tento cvik stimuluje meridiány ledvin a močového měchýře. Meridiány ledvin probíhají vzhůru po zadní straně dolních končetin, kolem trupu a končí na hrudníku. Meridiány močového měchýře probíhají směrem dolů po zádech a po zadní straně dolních končetin.*

### Předklon v otevřeném sedu

Sedněte si na podlahu, dejte chodidla k sobě a kolena široce od sebe. Chyťte se pevně za chodidla oběma rukama a pomalu se v pase předkloňte tráví co nejbliže k chodidlům (obr. 10.5). V této pozici se zhluboka nadechněte a potom se vraťte

zpět do sedu. Chvilí se vydýchejte a opakujte desetkrát. Potom se postavte a před dalším cvičením relaxujte jednu minutu.

Obr. 10.5 Předklon v otevřeném sedu

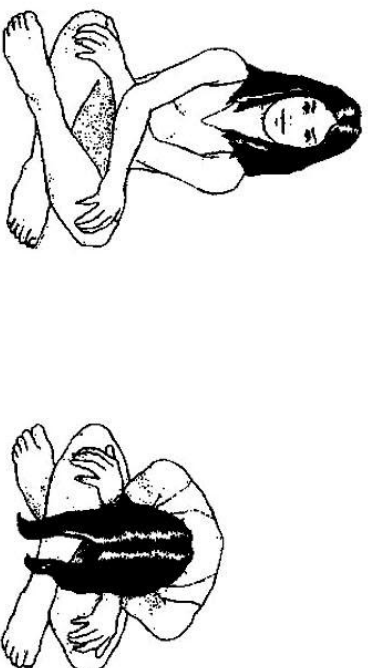


*Tento cvik stimuluje střední meridiány, které probíhají vzhůru po pažích a končí v podpaží. Dále meridiány tenkého střeva, probíhající vzhůru po vnější straně paže a končící v obličejí.*

### Předklon s překříženými nohama

Sedněte si na podlahu do „hureckého sedu“ s překříženými nohama, kolena široce od sebe. Dále dejte paže přes sebe tak, abyste se drželi za levé koleno pravou rukou a naopak. Předkloňte se v pase co nejnižší a pokuste se dotknout čelem podlahy. V této pozici se zhluboka nadechněte a potom se vraťte do původní polohy v sedu s překříženými nohama (obr. 10.6). Chvilí se vydýchejte a opakujte dvanáctkrát. Potom se postavte a před dalším cvičením relaxujte jednu minutu.

Obr. 10.6 Předklon s překříženými nohama

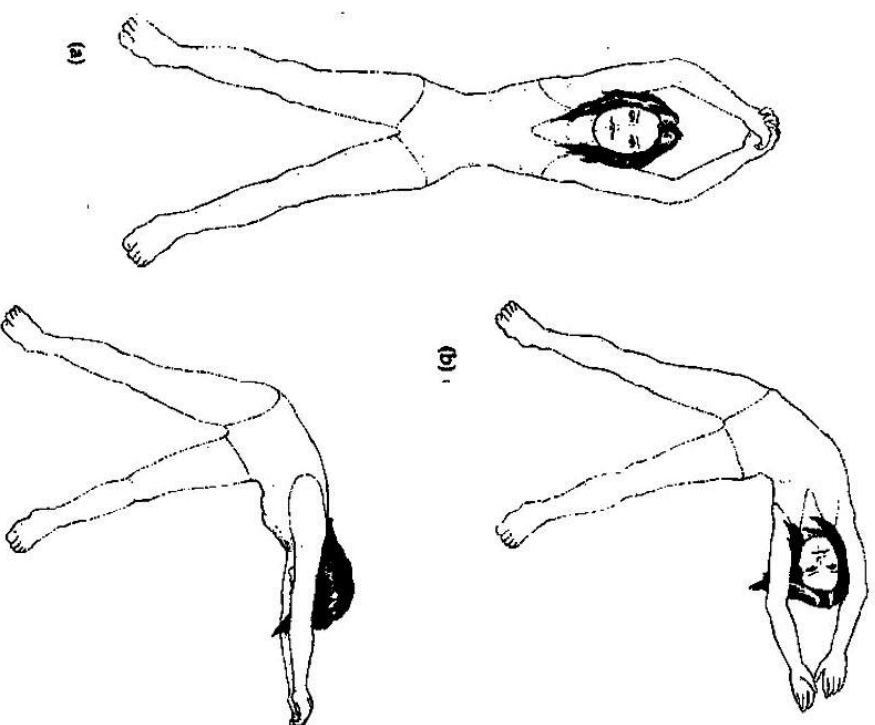


*Tento cvik stimuluje komplexní oběhové meridiány, které jsou známé také jako trojitý ohříváč a přední a zadní střední dráha. Trojitě ohříváč probíhá středem omítkových a vnějších stran paží. Přední a zadní střední dráha jde vzhůru a dolů po přední a zadní straně trupu od rozkroku k hýždím.*

### Postranní strečink

Postavte se do stoje mírně rozkročného s pažemi nad hlavou a ruce spojte jen palci. Ukloníte se v pase na stranu tak, že vytvoříte mezi trupem s nataženými pažemi a podlahou úhel 90 stupňů (obr. 10.7). Z této pozice se vytočte tak, aby váš pohled směřoval k podlaze, ruce stále natažené a se zaklesnutými palci. V této pozici se zhluboka nadechněte. Pak se otočte trupem zpátky a vraťte se stejnou cestou do původní polohy. Chvilí se vydýchejte a stejný úklon proveďte i na druhou stranu, celkem šestkrát na obě strany.

Obr. 10.7 Postranní strečink



*Tento cvik stimuluje mnoho meridiánů simultánně.*

## Chůze

V posledních letech mnoho lidí aktivně běhá. Běhání se stalo tak populární proto, že se při této činnosti rychleji spaluje přemíra tuků obsažená v moderní stravě. Také napomáhá s vytvářením nových cest pro krevní oběh, zatímco strava s přemírou tuků a cholesterolu krevní cesty uzavírá. Běhání je tedy výborným prostředkem pro zlepšení oběhového systému a snižuje rizika spojená s moderní stravou.

Běhání má však i své nedostatky. Zatímco v delším časovém období může kladně ovlivnit srdeční činnost a krevní oběh, náhlá aktivita člověka, který se rozhodne běhat bez přípravy, může nevyváženě zatížit srdce i ostatní orgány. Běžci většinou trpí potíženími zad, kloubů a ledvín z důvodu ořesů při běhání po tvrdém terénu.

Slovy Thomase Jeffersona: „Nejspolehlivějším osvěžujícím prostředkem pro tělo je cvičení a ze všech cvičení je nejlepší chůze.“ Účinek obvyčejné chůze se dá srovnat s jakýmkoli cvičením a je přitom spojen s polovičním rizikem zranění nebo únavy.

Pokud jste jako většina lidí, pravděpodobně si najdete nejméně pět důvodů, proč nemůžete odložit tuto knihu právě teď a jít na procházku: Je příliš pozdě a venku je tma, nemám kam jít, nemám čas, prší, je zima atd. Je snadné nacházet výmluvy. Poulhým čtením žádné z popisovaných blahodárných účinků pohybu nezískáte. Musíte se do něčeho pustit. Veřejné parky jsou během dne docela bezpečná místa, kde se můžete procházet. Jestliže prší, vezměte si plášť nebo bundu proti dešti, gumové nebo pevné boty a deštník. Půlhodina chůze denně vám pomůže:

- udržovat stálou hmotnost zvyšováním základních metabolických procesů,
- zlepšit krevní oběh a kvalitu krve, a tím i pocit teplých rukou a nohou,

- předcházet srdečním problémům a jiným nemocem,
- napomáhat trávení a vylučování,
- zlepšit chuť k jídlu,
- zpevnit stavbu kostí,
- uvolnit napětí a obavy,
- zabránit dýchacím potížím,
- šépnit přemíru tuků v těle,
- vyrovnat svalové napětí, především u lýtkových, stehenních a hýžděových svalů,
- zlepšit celkový vzhled.

Někteří odborníci považují chůzi za „druhé srdce“, protože svaly na nohou, hýžděové svaly a svaly břicha se při chůzi rytmicky stahují a uvolňují. Také bránice, která velkým dílem napomáhá dýchání, se díky chůzi nemusí tolik namáhat. Při práci svalů pomáhají stlačené žíly vytlačovat krev směrem k srdci.

Při nedostatku pohybu se vaše krev shromáždí v břišní oblasti, stehnech a lýtkách. Krevní oběh se zpomaluje a srdce musí o to usilovněji pracovat, aby dostatečně okysličilo všechny buňky v těle a zpětně odstranilo všechny nahromaděné nečistoty. Mozek na tom při nedostatku pohybu také není zrovna nejlip, protože se mu nedostává potřebný kyslík.

Pro začátek potřebujete především pohodlnou obuv. Běžkové boty jsou k tomu účelu nejvhodnější. Dále je potřeba, abyste chodili svižně a důrazně. Paže nechte volně podél těla a hlavu dříve zpřímá. Důležitý je správný rytmus. Trasa, kterou se vydáte, by měla být v dobrém stavu, abyste se nemuseli často zastavovat a zdolávat překážky, které by bránily ve vytvoření správného chodeckého rytmu. Pokud možno se vyhněte rušným ulicím nebo naopak těžkému terénu. Chůze naboso po trávníku nebo na pláži je tím nejlepším osvěžením.

## Několik rad na závěr

11

Zařadte chůzi na přední místo vašeho denního programu, protože brzy oceníte její cenu pro vaše zdraví.

Nejlepší dobou na procházky jsou rána. Mnoho sebevědomých, zdravě vypadajících a šťastných lidí se rozhodlo začít den lehkou chůzí a cvičením. Všichni se shodují na tom, že vzduch je po ránu čistší a procházka stimuluje fyzickou i psychickou činnost, která jinak zůstává v polobdělém stavu. Vědci tento fakt vysvětlují tím, že se při tělesné činnosti v organismu uvolňuje látka zvaná endorfin. Kdyby věda objevila látku, která by se mohla nazývat „nápoj štěstí“, byla by to právě látka endorfin. Ranní chůze je pro povzbuzení organismu mnohem lepší než šálek kávy.

Nepoužívejte auto pro všechny vaše pochůzky, chodte raději pěšky. Pomůžete tím nejenom sobě, ale i přírodě. Když už musíte autem jet, zaparkujte ho raději dál od vašeho cíle. Do práce chodte pěšky. Jestliže se sami nedonutíte k procházce, poříďte si psa. Pokud prší a nejste promočený, nemusíte mít žádné obavy a klidně pokračujte. Chůze v dešti nebo sněhu je velice osvěžující.

Půlhodina nebo hodina procházky je dostačující. Vezměte v úvahu svůj zdravotní stav i fyzickou kondici a začněte s pomalou chůzí. Vždy po několika dnech si můžete vzdálenost prodlužovat asi o 10–20 procent.

Ideální by bylo, kdybyste mohli před každou procházkou provést cvičení uvedené v této kapitole nebo jiné lehké cviky. Jestliže jste po ránu ztuhlí a ospalí, proveďte tuto rozvíčku až po chůzi. Celou ranní činnost zakončete dobrou makrobiotickou snídaní, kterou si můžete vybrat z naší nabídky receptů v kapitole Receptář.

Chůze, cvičení a zdravá strava jsou pro makrobiotiku důležité. Mnoho lidí v těchto jednoduchých pokynech našlo šťastný a plnohodnotný život.

## Cesta životem a jeho náplň

K tomu, abyste mohli začít něco vylepšovat, musíte nejdříve zhodnotit současný stav. Dosud jsme se zmínili o podílu stravy a cvičení na zdraví. V této kapitole si řekneme něco o účinku stravy, chování a našeho bezprostředního okolí na zdravý a plnohodnotný život.

Postoje makrobiotiky k filozofickým, sociálním a biologickým otázkám se samozřejmě uplatňují i v praxi. Chtěli bychom vám poskytnout několik rad, jak se vyhnout každodennímu stresu. Tyto návrhy jsme rozdělili do dvou skupin, dle nichž první nazýváme „Všeobecné rady do života“ a tu druhou „Denní úvahy“. První skupina se zabývá našimi stravovacími, zdravotními a životními návyky, druhá skupina na našem myšlením a postoji k životu.

### Všeobecné rady do života

Následující rady neberte smrtelně vážně, ale ani je neberte na lehkou váhu. Jelikož se stále více vědeckých prací věnuje účinkům moderních vynálezů, jakými jsou televize, mikrovlnné trouby nebo šampony a mýdla, objevuje se na etiketách výrobků stále více varování. Je tedy jenom na nás, aby-

chom se jimi řídili. Zachtěme například se stravou a podívejme se, jak mohou některé zvyky, které které jsou pro mnohé z nás běžné, ohrozit naše zdraví.

Jíte a pijete, pouze když máte hlad nebo žízeň? Pravděpodobně ne. Mnozí z nás piji a jedí příliš často a mnoho. Výsledkem je únava a stále častěji se vyskytující obezita. Jak poznáme, kdy máme hlad? Je to otázka našich smyslů. Makrobiotický způsob stravy dovoluje dvě až tři plnohodnotná jídla denně, nevymínaje polévku a dva až tři šálky čaje. Samozřejmě se tyto dávky liší s ohledem na individuální výdej energie a jiné faktory, o kterých jsme se zmínili v první kapitole. Když se vyhnete přejídání, můžete jíst, kolik chcete, a mezi hlavními chody si můžete dát i svačinu.

Bez ohledu na to, kolik toho jíte, snažte se pořádně rozmnělit každé sousto. Jídlo hodinu před spaním je nezdramé ze dvou důvodů. Organismus nemůže spát, když je trávicí ústrojí v plném chodu a ve spánku zase organismus nemůže řádně trávit. Výsledkem bývají sřevní potře a probdělá noc. Ke změně stravovacích zvyklostí je třeba přidat i vydatný spánek, abychom mohli lépe čelit každodenním stresům. K dosažení tohoto stavu musíme usínat nejpозději před půlnocí a vstávat s východem slunce. Výzkumy spánku a jeho fázi potvrdily, že nejvydatnější spánek máme mezi devátou hodinou večerní a jednou hodinou ranní.

Většina kosmetických výrobků, šamponů a mýdel ničí užitečné bakterie na pokožce. S ohledem ke svému zdraví je lépe používat přírodní kosmetické prostředky. Po nanydlení běžným mýdlem je zapotřebí mnoho vitamínu C a nejméně čtyř hodin, než se obnoví tzv. „kyselý povlak“. Vhodné je používat mýdla jen v podpaží, kolem přirození, na tváři, rukou a nohou. Zbytek těla si myje třením vhodným vlhkým hadříkem nebo houbičkou. Takto dochází ke stimulaci krevního oběhu v kůži a lepšímu vyhlučování nečistot skrze póry. Nepraktikujte horké a zdlouhavé koupele či sprchy. Svou

kosmetickou výbavu nahradte přírodními prostředky. Na suchou pokožku můžete používat sezamový nebo arašídový olej, jako pletovou masku ovesnou mouku nebo jíl, vhodné jsou bylinkové čaje k napařování a citronová šťáva nebo jablčný ocet ředěný vodou na stahování pokožky.

Oblečení by mělo být vyrobeno z přírodních materiálů. Postupně se snažte nahradit šaty z umělého vlákna vhodnějšími materiály, jakými jsou bavlna, vlna, plátno, hedvábí.

V domácnosti používejte ručníky, prostěradla, příkrývky a koberec vyrobené z přírodních materiálů. Světla se žárovkami jsou lepší než zářivky a dřevěný nábytek také přispívá ke zdravějšímu prostředí. Domácí rostliny osvěžují vzduch a podílejí se na veselé, uvolněné atmosféře.

Nezapomente větrat i v zimě a snažte se nechat okna otevřená tak dlouho, dokud není celý váš pokoj vyvětrán. Nepletápěte zbytečně, jen udržujte optimální teplotu. Při vysoké pokojové teplotě se organismus neshadno vyrovnává s velkým rozdílem teplot při přechodu do venkovních prostor. V létě zapněte raději větrák než umělou klimatizaci. Důvěřujte více svému „tělesnému teploměru“ než tomu na zdi.

Vlastní zahrádka je báječná věc. Na jaře si tam můžete zasadit spoustu zeleniny a později sklídit vlastní úrodu. Půda, to je život sám, a péče o ni a její dary vám předá energii, která se v ní nachází. Jestliže nemáte dostatečně velký pozemek na pěstování zeleniny, najděte si zálibu třeba v pěstování květin, pro které potřebujete jen malý záhonek.

Prekvapivě velké množství domácích spotřebičů, bez kterých si už nedovedeme představit náš život, např. elektrický kartáček na zuby, kulma, mikrovlnná trouba, nepřispívají příliš našemu zdraví. Pomocí moderních testovacích přístrojů a bioukazatelů se zjistilo, že vlastně všechny elektrické přístroje vysávají energii z těla, pokud jste s nimi v těsném kontaktu po delší dobu. Produkují totiž kladné nabité ionty, které jsou protikladem k negativním iontům. Ty se vyvíjejí

## Vítězný souboj s cukrovkou

Průběh Larryho Bogoslawa

Vždycky jsem zbožňoval sladkosti a nikdy jsem netrpěl žádnými zdravotními problémy kromě toho, že jsem se od čtyř let pomáhal. V říjnu 1972 mi bylo osm let a můj bratranec v tu dobu slavil *bar mitzva*. Celý den jsem nic nejedl, a když nastal večer, vrhl jsem se do kuchyně a spořádal tolik dortu, že jsem se potom nemohl ani hnout. Příští ráno mi bylo hrozně špatně a pocítoval jsem velkou únavu. Moje matka mě zavedla k dětskému lékaři a ten stanovil diagnózu – cukrovka. Od té doby jsem dostával jednu injekci inzulínu denně.

Chyběla mi vůle dodržovat dietu, která mi byla předepsána. V 11 letech mi jiný lékař předepsal dvě inzulínové injekce denně ve snaze vyrovnat hladinu cukru v krvi. Již od samotného počátku tohoto léčení jsem řádně nedodržoval žádné lékařské pokyny, které se týkaly stravy a pití. Změna tohoto ledabylého přístupu k vlastnímu zdraví přišla až v roce, kdy jsem se seznámil s makrobiotikou. Stále si pamatuji těch prvních pár nešťastných let, kdy jsem pocítoval náhlé návaly zlosti a bezmocnosti. Z mé stravy sice vymizel cukr, ale stále v ní převládalo maso.

V roce 1980 se můj otec ve Filadelfii díky Východo-západní společnosti poprvé seznámil s makrobiotikou. V téměř roce začal praktikovat makrobiotický způsob stravy, kdežto já jsem na ni přistoupil až v roce 1983, kdy jsem se v Bostonu zúčastnil své první makrobiotické schůzky. V té době jsem si přičal 65 jednotek inzulínu

denně. Tehdy mi lékař Mark Cauwenbergh, můj poradce pro věci makrobiotiky, tvrdil, že do léta téhož roku mi bude stačit 5–10 jednotek denně a já si o něm myslel, že je cvok. Během deseti dnů makrobiotické stravy mi byla dávkována inzulínu snižena o deset procent, z 65 na 46 jednotek. 20. června to bylo 35–40 jednotek a někdy v červenci už jen 30. Počátkem srpna se nám podařilo sehnat vyškolenou makrobiotickou kuchařku, která u nás doma vaříla a po krátké době jejího pobytu se dávka inzulínu opět rapidně snížila.

Se snížením dávek inzulínu nastaly i další změny. Zlepšila se má pokožka, zmizelo akné a zanechalo jen pár drobiček ve tváři. Například se mi ramena a od osmi let jsem mohl pracovat třeba až do půlnoci. S přibývajícím věkem se pozitivní změny ještě více prohlubovaly. Začalo mi být jasné, že se tvzení lékařů nezaplní a že se dožiji více než předpokládaných 35 let. Získal jsem novou naději a zavrhl myšlenku, že mi každým rokem a měsícem ubývá síly, což dlouhé roky ovlivňovalo můj postoj k životu. Nyní беру jen 15 jednotek inzulínu denně, má vitality stále roste a dnes se dokážu radovat ze života, neboť vím, že mohu realizovat všechny své ještě nedávno odvážné sny a touhy. Myslí si, že když jsem toto všechno dokázal během jediného roku, kdokoli jiný to dokáže také.

Publikoval John Mann s povolením Larryho Bogoslawa.

## Yvážená makrobiotická strava

K pravidelnému cvičení, přirozenému životnímu stylu, potravinám bohatým na polysacharidy, vlákniny, vitamíny a minerály musíme přiřadit i optimálně yváženou stravu. Správně yvážená makrobiotická strava přináší harmonii mezi bezprostředním okolím a tělem a dokáže vytvořit podmínky, které yvhovují individuálním potřebám.

Jak jsme se již zmínili v kapitole první, základem správné makrobiotické stravy jsou potraviny z domácí produkce. Mají značný podíl na adaptaci organismu ke změnám v jednotlivých ročních obdobích, a tak zabráňují snadnému podléhání chřipkám, nachlazení i jiným vážnějším zdravotním potížím. Další důležitou předností potravin z domácí produkce je jejich podíl na ochlazování organismu v létě a zahřívání v zimě.

V létě se lidské tělo rozpíná a v zimě stahuje. Horká koupel uvolňuje (expanze) ztuhlé svalstvo, kdežto studená lázeň stimuluje svaly (kontrakce) k činnosti. V létě, které je jang, vám hodinky na ruce sedí lépe, neboť vaše tělo nabývá (létu je jang, ale vytváří kondici více jin), v zimě je tomu naopak. Naše strava takéž způsobuje tyto rozdílné stavy expanze a kontrakce.

V létě by se nám mělo do stravy dostávat více jin prvků a měli bychom vařit celkově lehčí jídla. Doporučujeme zvy-

šené množství vitamínu C, který se v dostatečné míře nachází v zelenině, a jako obilovinu kukurici, která má jin efekt a pomáhá snižovat teplotu organismu. Na podzim začínáme s přípravou na jnovou zimní sezonu. V tuto dobu dochází v těle ke kontrakci – začnou v něm převládat jang síly. Pro jejich podpoření jme jang zeleninu, což je například kořenová zelenina, zelí, dýně, brokolice a z obilovin oves, pšenice a pohanka. Zvyšujeme podíl tuku a bílkovin, které jsou v luštěninách a rybách s bílým masem. Tyto potraviny a jejich další příprava se podílí na zahřívání organismu během zimy.

Jž jsme si řekli, že je nejlepší používat potraviny z domácí produkce. Tuto zásadu můžeme porušit u potravin, které jsou dobře skladovatelné. Jsou to luštěniny, obilí, mořské produkty a mořská sůl. Potraviny, u kterých dochází k rychlému znehodnocení, bereme zásadně jen z domácí produkce. V tab. 12.1 se dozvíte, z jakých oblastí může obyvatel mít vhodné pásma kupovat potraviny.

Tab. 12.1 Geografické typy

Potraviny	Optimální místa k odběru
Voda	Z nejbližšího zdroje, nejlépe studně nebo pramene
Ovoce	Z totožné podnebné a geografické oblasti
Zelenina	Ze vzdálenějšího místa, které je však podobné místu, ve kterém žijete
Obiloviny a luštěniny	Ze vzdálenějšího místa, které má podobné geografické i podnebné podmínky
Mořské řasy	Ze vzdálenějšího místa, prakticky ze všech míst stejného podnebného pásma
Mořská sůl	Z polokoule, ve které žijete

## Přizpůsobivost makrobiotické stravy

Světadlu, ve kterém žijete, má ve své rozlehlosti určité rozdíly v podnebí a krajině. Pokud se rozhodnete dodržovat všechny zásady makrobiotické stravy a věnujete pozornost i individuálním potřebám přípravy pokrmů, musíte také na tyto rozdíly brát zřetel.

Tab. 12.2 Přizpůsobení podnebným faktorům

	<b>Nižší</b>	<b>Vyšší</b>
Teplota	Delší doba na vaření, více slaných speciifik	Krátkší doba na vaření, méně slaných speciifik
Vlhkost	Více vody při vaření	Méně vody při vaření

V jižních oblastech, kde teplota dosahuje během letních dnů až 40 stupňů, je dobré jíst lehkou stravu. Jak jsme se již zmínili, obiloviny, králice a lehce upravovaná zelenina a polévky, čerstvé zeleninové saláty a čerstvé ovoce ochlazují organismus.

V severních a hornatých oblastech má makrobiotická strava větší díl luštěnin, semenek, oříšků, tuků, sójových potravin a ryb. Delší tepelná příprava napomáhá k zabíjení organismu. Jižní ovoce zde nahradí jablka a hrušky z blízkého okolí, dále sušené ovoce, které je možno podusit nebo přidat např. do dezertů.

## Rovnováha jin a jang ve stravě

Pochopit vyváženost stravy v makrobiotice s ohledem na účinky energií jin a jang je důležité u každého jednotlivce, proto, aby si mohl individuálně přizpůsobit stravu. Všeobecně se moderní strava skládá z potravin, které jsou příliš jin nebo příliš jang. Tato nevyváženost způsobuje ochablé držení těla (jin) a vnitřní stimulaci a tvrdost (jang). Nejzávažnější vnější známkou je obezita. Vnitřní extenzní stav jang se projevuje strnulým svalstvem a klouby, vodnatostí a tvrdnutím tepenných stěn.

Makrobiotickou stravou dosáhnete jang vzhledu. To znamená, že se tělo stává štíhlým a začínají se ukazovat svaly na místech, kde předtím nebyly. Celkově se vám dostane zvýšené pružnosti a uvolnění.

Jestliže si však nedáte pozor a slaných jang potravin nebo ryb je ve vaší stravě mnoho, budete zápasit se silnou chutí na jin potraviny, jako jsou zmrzlina, cukrovinky a alkoholické nápoje. Jestliže jsou síly jin a jang ve stravě vyvážené, jsou tyto chutě jen vzácné a vy se cítíte plní elánu.

Obiloviny jako hlavní složka makrobiotické stravy mají obě energie vyvážené. Přesto může dojít při nechtlivých tepelných úpravách k porušení tohoto stavu. Je třeba být opatrný a vhodné řešit skladbu našeho jídelníčku.

Luštěniny jsou více jin, protože obsahují hodně tuku a bílkovin, a proto by se měly doplňovat např. řasou kombu (jang). Zelenina a ovoce jsou pro makrobiotické účely vyváženy trochou sójové omáčky a mořskou solí.

Odpolední nebo večerní jídlo zahrnuje polévku miso, která je slaná a bohatá na minerály (jang), a proto by se měla doplnit čerstvou, lehce napářovanou zeleninou, salátem nebo kvašenou zeleninou a bancha čajem. Snídaně, která se



skládá z polévky miso a ovesné nebo jiné obilné kaše, se doplňuje pro vyváženost energii jin a jang nasekanou šalotkou, pažitkou nebo kouskem opečené nori. Dále se může občas použít povářené ovoce nebo pár rozinek.

Potravinu s převažujícím prvkem jang, ryby a mořské plodiny, je nutné vyrovnat přidáním listové zeleniny, bílé ředkve daikon nebo šalotky, zázvoru či přírodní hořčice (vše jin). Těstoviny z pohanky se vyvažují přidáním usekané šalotky nebo vložením do polévkového vývaru.

Dezerty z čerstvého ovoce a celých zrn nebo celozrnné mouky mají v sobě více prvku jin. Jsou vhodné k občasnému použití, uspokojují naši přirozenou chuť na sladké v době, kdy už se naše tělo uzdravuje nebo uzdravilo. Do té doby je možné snížit touhu po moučnících trochou rýže Natural nebo čajem bancha na závěr jídla. Naše jídlo musí v sobě odrazet rovnováhu mezi jin a jang a teprve potom plní dokonale svou výživnou roli.

## Začínáme s makrobiotickou stravou

Změna stravovacích zvyků je v našem životě krok k novému poznání a určitě se vyplatí. Přechod k makrobiotice by měl být pozvolný, ale vytrvalý. Pokud máte vážné zdravotní problémy, poraďte se se zkušeným makrobiotickým odborníkem.

Začněte s omezením nasycených tuků, rafinovaných škrobů a cukru. Zařaďte do svého jídelníčku obiloviny, zeleninu, luštěniny a mořské řasy. Vždy se snažte vyhýbat potravinám, které mají hodně cholesterolu, nasycených tuků, cukru a přísad. Jako náhražky za potraviny, které postrádáte, používejte přechodné potraviny uvedené v Dodatku D.

Zcela vegetariánská makrobiotická strava může být velmi přínosná při léčení vážných onemocnění. Navíc existuje mnoho domácích a tradičních léčebných metod. Používání

teplých a studených zábalů společně se speciální kombinací potravin a koření zdárně pomáhá při léčení některých nemocí. V Dodatku B je uvedeno několik takových metod. Protože však je každý případ individuální, měli bychom jej konzultovat s některým ze zkušených makrobiotických poradců.

## Makrobiotické stravování

V této kapitole jsme vám doporučili jíst pestrou stravu, to však neznamená, abyste při jednom jídle jedli všechny doporučené potraviny najednou. Průměrná makrobiotická porce se skládá z misky polévky, obilného jídla, několika druhů tepelně zpracované zeleniny, jedné z luštěnin anebo ryby s bílým masem, případně salátu. U makrobiotického stravování však není důležité jen vybrat vhodné, vyvážené potraviny, ale také je vhodným způsobem připravit.

Když vaříte, nespolehejte jen na sójovou omáčku či mořskou sůl, ale využijte i jiné zmíněné druhy koření. Sdílejte i styl vaření. Doporučujeme nishime (viz Dodatek C), dále pokrm připravený způsobem sauté (osmahnutí na malém množství tuku), vaření v tlakovém hrnci, vaření ve vodě, nad párou a pečení.

Důležitostí vyváženého podílu všech doporučených potravin jsme si ukázali v grafu 1.2 (str. 22). Nicméně nesmíme zapomínat, že se tento poměr nemusí striktně dodržovat u všech jídel, musíme ho však dosáhnout jako ukazatele celého dne. Např. jestliže máte na snídani polévku miso, ovesnou kaši, chléb s jablечným máslem a bancha čaj (tj. hodně obilovin), potom na oběd a večeři by bylo dobré mít ve srovnání s obilovinami více zeleniny a dalších doplňků. Nicméně zahrnout obiloviny do každého jídla je důležité.

Každý den se snažte jíst nejméně tři druhy obilovin, sedm i více různých druhů zeleniny, některé z nich v syrovém sta-

vu, některé vařené nad párou, trochu mojských řas a nejméně jeden druh luštěnin. Zdraví jedinci mohou několikrát týdně jíst i ryby.

Každý den byste měli jíst dvakrát nebo i třikrát. Pokud vám toto množství nestačí, můžete si mezi hlavními chody vzít svačinu, např. rýžový chlebiček. Jezte tolik jídla, abyste si udrželi svou optimální váhu. Abyste ztratili nadváhu, nemusíte v makrobiotické stravě počítat kalorie. Stačí pouze dodržovat standardní makrobiotický jídelníček a nejíst žádné sladké svačiny a dezerty. Opačného efektu dosáhnete častějším konzumováním dezertů a svačin až do doby, kdy se vaše hmotnost upraví.

## Je polykání prášků to nejlepší?

Příběh Elaine Nussbaumové

V dubnu 1980 jsem podstoupila vyšetření kvůli silnějšímu menstruačnímu krvácení. Lékaři zjistili zhoubný nádor – karcinosarkom na stěně dělohy. Prodělala jsem dvacet ozáření, radiový implant, hormonální léčbu a chemoterapii. V srpnu 1980 mi lékař provedl radikální hysterektomii a vyoperoval mi oba vaječníky. K tomu jsem stále podstoupovala chemoterapii.

V březnu 1982 jsem začala pociťovat bolest dole v zádech a navzdory léčení se stav zhoršoval. Pomalu jsem si nemohla ani sednout ani lehnout. Po několika dnech a nocích stání a spaní jen na rameni mého manžela jsem navštívila ortopeda. Ten potvrdil zborcení páteřních obratlů, a aby zabránil úplnému kolapsu, nasadil mi korzet od krku až po pánev.

Bolest se však zhoršovala a rozšířila se i do nohou, takže jsem nemohla vůbec chodit. Manžel mi pořídil zvláštní lehátko, na které mě uložil a dával mi celé dny silné prášky proti bolesti. Mou bolest to nezastavilo.

V září jsem byla odvezena do nemocnice, aby se pořídilo dostatečně množství kontrolních snímků. Zjistilo se, že kromě zlomenin a částečného zborcení páteře se navíc v bederní a hrudní páteři rozvíjí rakovinný proces s metastázami na obou stranách plic.

Znovu mne ozařovali (série po pěti dávkách), nasadili chemoterapii, a toto se opakovalo několikrát za sebou. Tehdy se běžně dávalo deset dávek chemoterapie ve 3 až 4tydenních intervalech. Byla jsem unavená, trpěla jsem zvracením a bolestmi.

Po nových lednových dávkách a vyšetřeních v roce 1983 ukázaly testy novou zvýšenou aktivitu rakoviny pátete a metastázy na obou stranách plic.

Jednoho dne ke konci ledna jsem otvírala poštu a říla jsem se do prstu. Kvalita mé krve byla po chemoterapii tak špatná, že se nedokázala vypořádat ani s tak malým poraněním a rána začala hnisat. Nakonec jsem musela jít do nemocnice, dostala jsem čtyři transfuze krve, masivní nitrožilní dávky antibiotik a zůstala jsem tři dny na izolačním oddělení. Bylo rozhodnuto, že chemoterapie, kterou jsem podstupovala, byla příliš silná a měla jsem začít dostávat něco méně toxického.

Tehdy jsem si uvědomila, že mi prováděná léčba asi nepomůže. Začala jsem číst o nových léčebných metodách, až jsem se dostala ke knižce doktora Satiliariho *Povolán životem (Recalled by Life)*, která mě hluboce inspirovala. Cítila jsem, že jeho případ je podobný mému a že i já budu schopná dokázat totéž co on. Od poloviny února jsem postupně odbourávala ze stravy maso, mléčné produkty, ovoce a cukr a úplně jsem vysadila těch třicet osm prášků, které jsem denně brala. Koncem února jsem přešla na stoprocentní makrobiotickou stravu.

Když jsem s makrobiotikou začala, byla jsem upoutána na nemocniční lůžko, vozíček a spala jsem v korzetu. Ve velmi krátké době jsem chodila s podporou a posléze s berlou. V dubnu zmizely potíže s močí, (pravděpodobně důsledek prvního ozářování), které mě trápiły tři roky. V polovině března jsem se zbavila korzetu. 22. března jsem byla schopna první procházky před naším domem.

V červnu jsem odložila paruku. Vlasy, které mi slezly po první chemoterapii, mi znovu narostly. Nemocniční lehátko, které jsem měla doma, jsem mohla vrátit. Znovu jsem začala řídit auto a vrátila jsem se ke studiu, abych dokončila státnice. Během šesti měsíců se z nemocného, zdeprimovaného invalidy polykajícího plně hrsti prášků, stala šťastná, optimistická a vděčná osoba.

Vedlejší účinky nové stravy se někdy projevily malou nevolností, únavou, skvrmami na kůži a jinými banálními příhodami. Na druhé straně mám teď dobré zdraví, dostatek energie a mé tělo plní správně všechny funkce, jakými jsou chuť k jídlu, spánek, vylučování a myšlení. Na makrobiotické stravě si pochutnávám nejenom já, ale i celá moje rodina. Žádnou léčbu už nepodstupuji, ale pravidelně chodím na onkologická vyšetření, která jsou v pořádku.

Makrobiotickou stravu konzumuji již téměř 2 roky. Získala jsem vědeckou hodnotu v oboru výživy. Moje diplomová práce se nazývala „Makrobiotika – alternativní léčba rakoviny“. Pracuji jako poradce v oblasti výživy a pomáhám lidem trpícím různými druhy nemocí zlepšit jejich zdravotní stav. K tomu předněším o makrobiotice a makrobiotické kuchyni v New Yorku a New Jersey.

Celou zasluhu za své vyřešení připsuji makrobiotice a doufám, že můj příběh je zdrojem naděje a inspirace pro ostatní lidi.

Přeloženo s povolením časopisu *East-West Journal* a Elaine Nussbaumové, poradkyně pro výživu ve West Orange, stát New York. Všechna práva tisku vyhrazena *East-West Journal*.

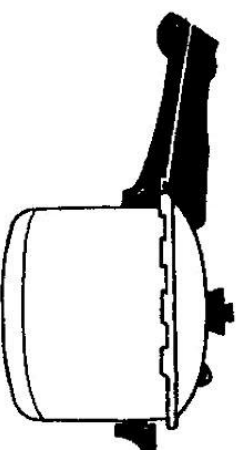
## Makrobiotická kuchyně

Úspěch makrobiotické stravy začíná v kuchyni. Příprava výživné, vyvážené a chutné makrobiotické stravy je vzrušující úsilí, zvláště hodláte-li zapojit do nového stylu stravování svého partnera nebo jiného člena rodiny. Tato kapitola popisuje kuchyňské vybavení a jeho užití, základní postupy při vaření a plánování jídelníčku. Následující doporučení vám nejen ušetří čas a energii, ale mohou přispět i ke změně výsledné kvality stravy.

### Kuchyňské vybavení

Než se pustíte do přípravy makrobiotické stravy, bude nutné si do kuchyně pořídit několik nových kuchyňských potřeb. Pokud je nemáte, radíme vyčkat do doby, než si doporučené věci obstaráte. Většinou jde o nenákladné záležitosti, jejichž koupi se vám v mnoha směrech vyplácí. Tlakový hrnec z nerezí je nesporně neodmyslitelnou součástí kuchyňského nádobí (viz obr. 13.1). V makrobiotické kuchyni se používá k přípravě obilovin a někdy i luštěnin. Doporučujeme tlakový hrnec o objemu 4 l. Na přípravu polévek, zeleniny, luštěnin a obilovin budete potřebovat sadu nádobí z nerezí a litiny. Sada obsahuje čtyři kastroly z nerezí (2 třílitrové, 1 dvoulitrový a 1 jednolitrový), šestili-

torovou holandskou troubu z litiny, litinovou pánev o průměru 25 cm, a jednu formu na pečení (s obsahem 3 l). Na osmažování a pečení jsou nejlepší rendlíky z varného skla nebo ohnivzdorné rendlíky keramické a plechy na pečení chleba a koláčů.



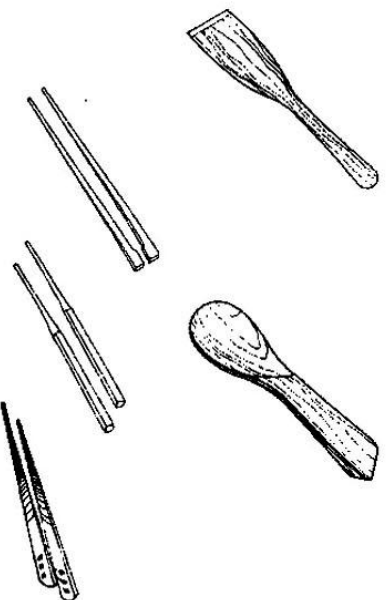
Obr. 13.1 Tlakový hrnec

Pravděpodobně jste zvyklí na nádobí z hliníku nebo nádobí s teflonovým povrchem. Používáte-li hliníkové nádobí často, vaše krev a kosti mohou hliník absorbovat, což může působit toxicky. Mezi metabolické dysfunkce spojené s otravou hliníkem patří anémie (chudokrevnost), bolesti hlavy, poruchy funkce jater a ledvin a zánět tlustého střeva (kolitida).

Pánve a hrnce s teflonovým povrchem se snadno poškrábou a oddělené částičky se dostávají do vařeného jídla. Jelikož je sporné, jakou mají plasty po vstupu do trávicího traktu trvalost a neznáme ani následky jejich dlouhodobého účinku na lidský organismus, bude nejlépe teflonové i hliníkové nádobí nepoužívat.

Kuchyňské vybavení z kovu, zvláště nože a lžíce, jsou někdy během výroby povrchově upravované hliníkem, kadmi-

em, olovem nebo jinými chemickými činidly. Z tohoto důvodu doporučujeme vybavení dřevěné. Pořídte si menákladně kuchyňské potřeby, jako například velké dřevěné vařečky nebo špěračky, bambusové mēchačky na rýži, mēchačku na pečení a dřevěné hůlky (viz obr. 13.2). Ke stolování jsou vhodné tácy z nerezí a na konzumaci polévky jsou ideální keramické lžice.

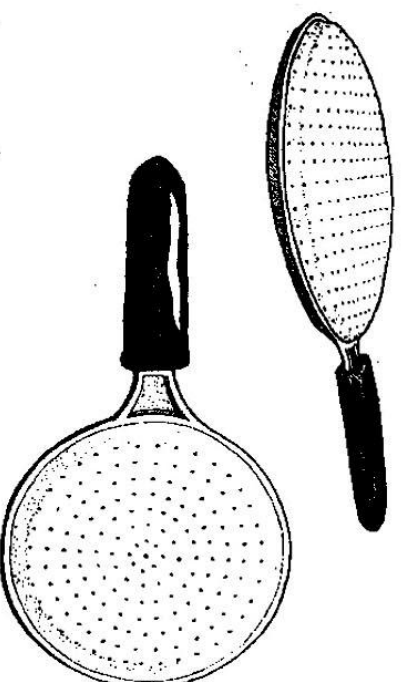


Obr. 13.2 Některé doporučené kuchyňské potřeby

Pokud to lze, omezte v kuchyni užívání elektrických spotřebičů na minimum. Jídla vařená na elektrickém sporáku vyžadují silnější dochucení, obzvláště více soli, protože nívají nevýraznou chuť ve srovnání s pokrmu vařenými na plynovém sporáku. Také je mnohem pravděpodobnější, že se jídla vařená na elektrickém sporáku připálí, protože je regulace teploty obtížnější.

Mikrovlnné trouby, které využívají elektromagnetického záření, ničí upravovaná jídla a mohou poškodit i zdravý člověka.

Několikletá konzumace jídel připravovaných na elektrickém sporáku nebo v mikrovlnné troubě narušuje rovnovážnou činnost organismu, což může vést k vážným zdravotním potížím. Jestliže svůj elektrický sporák nahradíte plynovým, zlepší se jak kvalita připravovaných pokrmů, tak vaše zdraví.



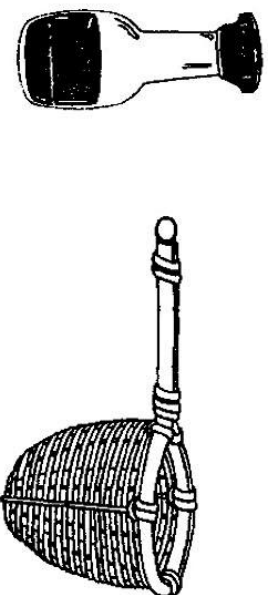
Obr. 13.3 Plotýnka k rozptýlení plamene

Pro vaření na plynu doporučujeme ploché kovové rozptýlovací plotýnky s dřevěnou rukojetí (viz 13.3). Plotýnka, která je umístěna pod hrnec nebo tlakový hrnec, pomáhá při pomalém vaření obilovin rovnoměrně rozptýlit působení plamene, a tak zabránit připálení. Přednost dáváme plotýnkám kovovým před azbestovými, které obsahují známý karcinogen.

Při přípravě zeleniny je nepostradatelný tvrdý kartáček s přírodními štětinami a kvalitní nůž na zeleninu. Na krájení a sekání nadrobno jsou obzvláště praktické nože čínské nebo japonské modelu z uhlíkové nebo nerez oceli. K to-

mu budete potřebovat brousek a kvalitní prkénka na krájení. Nejlepší je používat jedno větší prkénko na krájení zeleniny a druhé menší na ryby, protože dřevěná prkénka jsou poměrně porézní a je obtížné je zcela zbavit rybího pachy.

Obr. 13.4



lahvička na sójovou omáčku

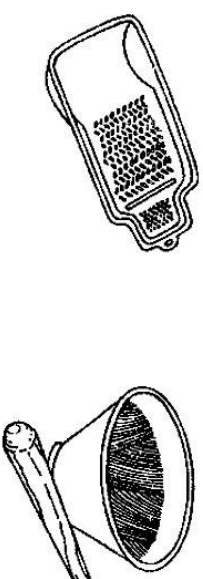
bambusové sítko na čaj

K uskladnění semen, obilovin, luštěnin a ostatních suchých potravin jsou vynikající 4litrové uzavíratelné skladovací nádoby. Nejlepší jsou zavazovací sklenice nebo keramické či dřevěné nádoby, protože na rozdíl od plastických nebo kovových neovlivňují pach ani chuť uložených potravin. Dále budete potřebovat několik menších uzavíratelných skleněných nádob k uskladnění čaje, chutových přísad a koření. Další nádoba, kterou budete při přípravě pokrmů používat, je lahvička se speciálním uzávěrem na sójovou omáčku (viz obr. 13.4).

Na propláchnutí sušených luštěnin, mořských řas, obilovin a semen před máčením nebo vařením je potřeba velký cedník s drátěným sítkem (dvoulitrový nebo třílitrový). Na umývání zeleniny nebo scezení těstovin potřebujeme ještě

větší cedník. Menší jemné sítko je vhodné například na propláchnutí sezamového semínka nebo jáhel. Lze ho použít také k scezení čaje, i když ideální by bylo levné malé bambusové sítko na čaj, používané výhradně pro tento účel (viz obr. 13.4). Čaj můžeme vařit v zakrytém hrnci nebo ve skleněné či keramické čajové konvici.

Obr. 13.5



struhadlo

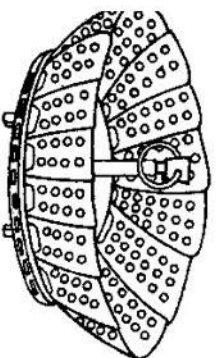
suribachi a surikogi

K jemnému strouhání zeleniny a kořene zázvoru je zvlášť vhodné malé ruční struhadlo (viz obr. 13.5). Pro mixování dětské výživy a polévek se hodí mlýnek z nerez oceli. Třecí miska, jako například japonský suribachi (viz obr. 13.5) s dřevěným tloučkem, je nutná při přípravě sezamové soli a dalších chutových přísad, omáček a záливоk. Pro pravdělné užívání je vhodný suribachi o průměru 15 cm.

Dalšími kuchyňskými potřebami, které se nejčastěji užívají při přípravě makrobiotické stravy, jsou paňák, lisovací nádoba (pickle press) a několik nepřilís dražších bambusových podložek. Paňák, pokud možno z nerez oceli nebo bambusu, je nezbytný při vaření zeleniny a ohřívání vařených obilovin (viz obr. 13.6). Lis je užitečný k přípravě lisovaných salátů

a kvašené zeleniny na nakládání. Tento lis můžete nahradit jednoduchým způsobem. V těžkém keramickém hrnci zakryjete zeleninu dřevěným nebo keramickým talířem se stejným průměrem, jako je otvor nádoby, a zatlačíte.

Obr. 13.6 Paňáky



paňák z nerez oceli

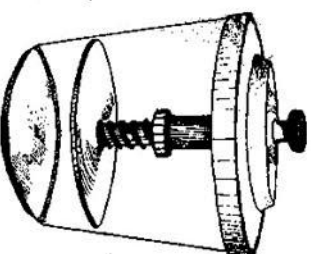
bambusový paňák

Užitečné jsou i bambusové podložky (viz obr. 13.7), zvláště při přípravě sushi pokrmu připraveného z ryže a zeleniny nebo ryb zavinitých v listu opečené mořské řasy nori.

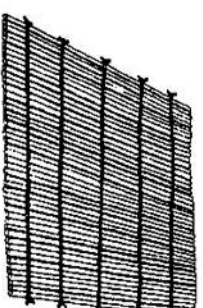
Pochopitelně nezapomenete jen u používání uvedených kuchyňských potřeb. Jestliže používáte jiné, dbejte, aby byly vyrobeny ze dřeva, litiny, nerez oceli, skla nebo keramiky. Máte-li čínskou nádobu, což je velká nádoba mýsovitého tvaru z nerez, bude se vám hodit pro rychlé osmažení zeleniny a těstovin. Pokud ji nemáte, můžete ke stejnému účelu použít pánev z nerez nebo litiny. Elektrické spotřebiče jako mi-

xéry, zařízení na výrobu pražené kukuřice a odšťavovače se k přípravě makrobiotických pokrmů používají jen zřídka.

Obr. 13.7



lisovací nádoba



bambusová podložka na sushi-rolky

## Skladování zásob

Pokud se rozhodnete dodržovat pravidla makrobiotického stravování, použijte se do zcela nového způsobu života. Časem jistě odstraníte ze svých polcí a spíží rafinované nebo chemicky upravované potraviny a doplníte je plnohodnotnými, které jsou v obchodech se zdravou výživou. Pokud nejsou ve vašem bydlíši k dostání, můžete si je objednat poštou. Tabulka 13.1 uvádí seznam potravin a chutových přísad, které byste si mohli opatřit. Jestliže usilujete o přechod na makrobiotický způsob života, v Dodatku D naleznete tabulku, která vám ponuže pozvolně nahradit tradiční moderní potraviny jejich zdravějšími protějšky.

Tab. 13.1 Co je dobré mít po ruce

<b>KUCHYŇSKÉ ZÁSoby</b>	
<b>Luštěniny</b>	fazole azuki, cizrna, černé fazole, černé sójové boby, čočka, loupány hrách, sójové boby, strakaté fazole, sušený hrách, velké severní fazole
<b>Nápoje</b>	čaj bančha, čaj mu, čaj z praženého ječmene, jablěčný mošt, pramenitá voda, obilná káva
<b>Ochucovadla a koření</b>	ječmenný slád, rýžový ocet, gomasio, sezamová sůl s práškem z fas, pasta z fasy noří, rozinky a další sušené ovoce, sójová omáčka, sirup jinnie (rýžový), švestka umeboši, tekka
<b>Sušené ovoce</b>	broskve, hrušky, jablka, meruňky, rozinky, rybíz, slivky, třešně
<b>Zelenina sušená nebo v prášku</b>	bílá ředkev daikon, cibule, houby shirake, petrželka, zázvor
<b>Mouka a výrobky z mouky</b>	celozrnná pšeničná mouka (obvyklejší a do pečiva), chléb zadělávaný kváskem, chléb z nekynutého těsta, celozrnný chléb, kukuričné pokrmky, nekvašené suchary, pohanka, tortilla (kukuřičná placka), žito
<b>Obiloviny</b>	oves, kuskus, ječmen, kasha (opečená pohanková kupice), kukurice, ovesné vločky, proso (jáhlvy), pšenice, bulgur, rýžový koláč, krátko a středozrnná rýže Natural a sladká rýže Natural, žito
<b>Těstoviny</b>	ramen (celozrnné pšeničné, rýžové, pohankové), soba (pohankové), somen (z jemné pšenice), udon (pšeničné) a další (těstoviny z celozrnné pšeničné mouky
<b>Mořské řasy</b>	agar-agar, arame, dulse, hijiki, irský mech, kelp, kombu, nori, wakame, prášek z mořských řas
<b>Semena a ořichy</b>	dýňová, sezamová, slunečnicová, jedlé kaštaný, mandle, pražené burské ořichy, pekanové ořechy, vlašské ořechy

### **LEDNICE**

<b>Ryby a další produkty</b>	tlundra, garmát, hrébenatka, kapr, koruška, mlž, platýs pstruh, sled, treska skvrnitá, uštica, případně jiné mořské a sladkovodní ryby s bílým masem
<b>Ovoce</b>	sezonní ovoce, např. borůvky, broskve, cukrový meloun, hrozny, hrušky, jablka, jahody, maliny, meruňky, ostružiny, sladký muskátový meloun, švestky, třešně, vodní meloun

150

<b>Oleje</b>	nerafinovaný kukuřičný, salficový, sezamový (travný a světlý) a světlý; ořichové máslo, sezamové máslo nebo tahini
<b>Sladidla</b>	čerstvé ovoce, jablěčná šťáva nebo mošt, ječmenný slád, rýžový slád nebo (rýžový) sirup jinnie
<b>Zelenina</b>	řezavý daikon a její listy, hlávkový salát, tvrdé brokolice, bílá ředkev daikon a její listy, květák, listy hořčice, malé houby, kapusta, kořen lotosu, květák, listy hořčice, lopuch, mrkev, petrželka, pastinák, pórek, růžičková kapusta, hrášek, ředkvičky, řelicha, tuřín, tykev, vodnice, zelí, amasake, sušené tofu, hrášek, pukavá kukurice, křen, kyselá zelí, mochi, nalozžená zelenina, natto, přírodní hořčice, setan tofu, tempen, zázvor
<b>Různé</b>	

## **Doma v kuchyni**

V makrobiotice je správná příprava a vaření pokrmů stejně důležitá jako jídlo samo. Při správném vaření musíme brát v úvahu neustálé změny rovnováhy v přírodě. Jednotlivé složky potravin mají různé období sklízne a rostou v odlišných klimatických podmínkách, mají své vlastní typické aroma, složení a energetické vlastnosti. Na zřetel musíme brát i vztah mezi jednotlivými složkami potravin v případě, že jsou společně upravovány a konzumovány. Správné vaření zlepšuje jejich aroma, podporuje chuť k jídlu a nevystavuje organismus nerovnováze.

Prostřednictvím drobných změn v jídelníčku, postupů při vaření a kořeníání může makrobiotický kuchař neustále zlepšovat zdraví a vitalitu a zároveň si udržovat celkovou tělesnou a duševní vyrovnanost. Máte-li připraveno všechno potřebné kuchyňské náčiní a spíž i lednici zásobenou plnohodnotnými potravinami, můžete přistoupit k přípravě makrobiotické stravy. Všechny postupy, jakými jídlo myjete, namáčíte, krájíte, varíte a podáváte na stůl, jsou stejně důležité.

151



## Mytí a máčeni

Je důležité, aby zelenina byla před krájením a vařením důkladně očištěna. Zelenina se čistí až těsně před zpracováním, protože po umytí rychleji ztrácí svou čerstvost.

Při mytí zeleniny používejte kartáček s přírodním štětina-  
mi, který odstraní většinou hlínu a prach. Zeleninu vydrh-  
něte ve studené vodě, ale dbejte na to, abyste neodstranili  
i slupku, nejvýšnější část celé potraviny, zejména u koře-  
nové zeleniny.

Listovou zeleninu namočte na několik sekund do studené  
vody a potom ji rychle a důkladně propláchněte (také ve stu-  
dené vodě), čímž odstraníte písek a hlínu. Před mytím od-  
straňte všechny poškozené nebo zežloutlé listy.

Mořské řasy wakame, hijiki, arame a dříve propláchněte  
dvakrát až třikrát ve studené vodě. (Kombu másto opláchnu-  
tí utřete navlhčenou čistou utěrkou.) Ve většině případů je  
vhodné nechat mořské řasy na několik minut odmočit ve stu-  
dené vodě. Máčení sníží obsah sodíku, spláchne všechny  
prach a řasy změkčí, což usnadní krájení. Nenamáchejte však  
řasu arame, protože by ztratila mnoho ze své chuti a výživné  
hodnoty.

Obiloviny umístěte před propláchnutím do mělké misky  
nebo na plech a odstraňte všechny kamínky, suché větvičky  
a poškozená zrnka. Při proplachování umístěte obiloviny do  
velké misky, zalijte studenou vodou, obsah rychle protřepte  
a vodu vylijte. Tento postup opakujte dvakrát až třikrát, než  
je voda dostatečně čistá. Potom obiloviny přelijte do cedníku  
a naposledy je pod studenou vodou propláchněte, čímž od-  
straňte i zbylé částičky prachu a hlíny. Tímto způsobem lze  
mytí i luštěniny.

Luštěniny se před vařením na šest až osm hodin namočí –  
s výjimkou čočky a loupavého hrachu, které se uvaří rychle.

Máčení je vhodné ze dvou důvodů. Luštěnina se změkčuje,  
čímž se stává stravitelnější a zkracuje se doba vaření. Za ur-  
čitých okolností může být vhodné máčet i obiloviny, např.  
ječmen, žito, oves, pšenici a (opravdu jen příležitostně) ne-  
loupanou rýži Natural, a to na 6–8 hodin.

Před máčením luštěniny nebo obiloviny propláchněte,  
umístěte do misky, zalijte vodou a na šest až osm hodin nech-  
te v klidu. Vodu z namočených luštěnin vylijte. Vodu z obi-  
lovin lze použít při vaření, protože dodává pokrmům doda-  
tečnou chuť a zvyšuje jejich nutriční hodnotu.

## Krájení

Pokud zeleninu před vařením krájíte, urychlte dobu vaře-  
ní, čímž šetříte energii. Zelenina se bude také snadněji kon-  
zumovat a zlepší se i její vzhled a složení. Dalším důvodem  
pro krájení zeleniny je rozdíl mezi ročními obdobími a růz-  
norodost druhů zeleniny. Například, pokud v letním období  
předsmážete zeleninu k přípravě těstovinových nebo zeleni-  
nových pokrmů, zkrátíte si dobu strávenou v kuchyni tím, že  
ji nakrájíte na tenké proužky, aby se rychleji tepelně zpaco-  
vala. Není pochyb o tom, že krájení zeleniny na rozmanité  
tvary zvyšuje její působení na naše smysly a podporuje chuť  
k zdravému jídlu.

## Postup při vaření

Makrobiotické vaření se výrazně liší od obvyklých způso-  
bů přípravy jídel. V Americe a některých částech Evropy jsou  
hlavní složkou pokrmů velké porce masa, drůbeže nebo  
ryby, které se obvykle připravují silně kořeněné a podávají se  
s jedním nebo dvěma druhy vařeného zeleniny, s porcí bram-  
bor a salátem.

Naproti tomu obiloviny, hlavní složku makrobiotické stravy, lze kombinovat s mnoha lákavými přírodními přísadami čímž se vytváří harmonická kombinace chutí, barev a složení.

Makrobiotická příprava stravy vyžaduje, abyste se řídili podrobnými instrukcemi a věnovali vaření větší pozornost než jste tomu mohli být zvyklí dříve. Kládeme důraz na přípravu jednoduchých jídel a správné způsoby vaření, neboť jen tak se můžeme vyhnout přehnanému koření a dochucování.

Mezi nejběžnější postupy, kterých makrobiotika využívá patří vaření v tlakovém hrnci, vaření ve vodě, vaření nad párou, nishime (vaření bez vody), smažení na malém množství vody (water sautéing), nakládání a lisování. Smažení na malém množství tuku, smažení, fritování, pečení a opékání se používají jen velice zřídka. Také syrové pokrmy se konzumují jen příležitostně.

### Vaření obilovin

Obiloviny před vařením v tlakovém hrnci nejdříve propláchneme a umístíme do tlakového hrnce s vodou. Osolíme, uzavřeme a natlakujeme. Pod hrnec umístíme kovovou plátnku, abychom zabránili připálení. Vaříme stanovenou dobu. Základní informace o provozu a údržbě tlakového hrnce jsou uvedeny v příručce výrobce.

Při vaření v obyčejném hrnci obiloviny nejdříve propláchneme a potom vložíme do hrnce. Přidáme studenou vodu a špetku soli. Zakryjeme, uvedeme do varu a potom plamen stáhneme na minimum. Pod hrnec umístíme kovovou plátnku, abychom zabránili připálení. Obiloviny necháme vařit bez míchání.

Po uvaření obiloviny odstavíme a necháme v hrnci čtyři až pět minut dojít. Vařit lze i větší množství obilovin, protože je

bez rozpaku můžete ohřát k obědu i druhý den. Vařené obiloviny mohou být uloženy v lednici několik dní.

Nad párou vařené obiloviny nedoporučujeme, i když se tento způsob může použít k ohřívání. Při ohřívání vložíme paťák do hrnce, kam jsme předtím nalili vodu do výše 1. centimetru. Do paťáku vložíme uvařené obiloviny, zakryjeme a uvedeme do varu. Potom plamen stáhneme na minimum a vaříme přibližně pět minut. Použijeme-li bambusový paťák, postupujeme stejně. Do paťáku vložíme obiloviny i s talířem, abychom zabránili propádávání obilovin. Neohříváme nad párou příliš dlouho, aby se zrna nerozvařila.

### Rychlá příprava těstovin a obilovin

Předvařené obiloviny, jako například kuskus nebo bulgur, se snadno připravují a rychle vaří. Pšeničný bulgur připravíme ve vroucí vodě. Přidáme špetku mořské soli, zakryjeme a plamen stáhneme na minimum. Vaříme pět až deset minut, vypneme a necháme dvacet minut dojít. Vydáme a lžící prokypíme. Kuskus lze připravit stejným způsobem s tím rozdílem, že doba vaření je kratší.

Voda s těstovinami musí rychle přijít do varu. Proto je stavíme na plný plamen, počkáme, až začnou vařit a vzkyplí, pak zmírníme plamen a dovaříme. Protože těstoviny hodně zvětšují svůj objem, musíme počítat s větší nádobou a s dostatkem vody. Než těstoviny slijeme a propláchneme studenou vodou, vyjmeme kousek těstoviny a překrojíme ji; není-li na průřezu bílá tečka, jsou těstoviny dobře provařené.

### Vaření luštěnin

Většina luštěnin se vaří déle než obiloviny. Menší luštěniny, jako jsou například čočka nebo loupavý hrách, před při-

pravou propílačneme. Namočené luštěniny vložíme do hrnce, zalijeme vodou, zakryjeme a vaříme pomalým varem. Celou dobu kontrolujeme dostatek vody a podle potřeby doléváme. Odkryjeme, přidáme mořskou sůl a nezakryté dovaříme až do odpaření vody.

Luštěniny, jako jsou například azuki, ledvinové fazole, strakaté fazole, cizma nebo sójové boby, před vařením propílačneme a na noc namočíme. Při přípravě slijeme vodu z namáčení a umístíme boby, do hrnce. Přidáme potřebné množství studené vody spolu s proužkem mořské řasy kombu. Zakryjeme, plamen stáhneme na minimum a vaříme. Podle potřeby doléváme vodu. Ochutíme mořskou solí, sójovou pastou miso nebo sójovou omáčkou a pokračujeme ve vaření na mírném ohni, až luštěniny změkknou a přebyřčná voda se odpaří.

Pokud vaříme luštěniny v tlakovém hrnci, je doba vaření kratší. S výjimkou loupavého hrachu, čočky a černých sójových bobů lze v tlakovém hrnci vařit všechny druhy. Vložíme je namočené do tlakového hrnce spolu s řasou kombu a vodou, zakryjeme a uvedeme k varu. Potom stáhneme plamen na minimum a vaříme. Odstavíme hrnec z plamene a před přidáním chuťových přísad, jako je například mořská sůl, miso nebo sójová omáčka, necháme klesnout tlak. Před podáváním necháme na slabém ohni odpařit přebyřčnou vodu.

Luštěniny musí být po uvaření úplně měkké. Nedovařené s chutí škrobu se obtížně tráví. Namočení přes noc pomáhá nejen změknutí a tím zkrácení doby potřebné na vaření, ale odstraní látky, které způsobují nadýmání. Také kombu přispívá k jejich lepší stravitelnosti. Luštěniny, které nesníme, můžeme přidat do polévky či smažených obilovin, nebo je můžeme znovu ohřát v pářáku nebo na pánvi s trochou vody.

## Vaření zeleniny

Existuje mnoho způsobů přípravy chutných zeleninových pokrmů. Vaření ve vodě a nad párou, smažení na malém množství tuku nebo vody (sauteování), nishime (vaření bez vody), pečení a tempura (smažení ve fritovacím oleji).

Při vaření zeleniny nalijeme na dno hrnce vodu do výše 1–2 cm, uvedeme do varu a přidáme zeleninu. Když změkne, přemisťme ji do mísy, aby před podáváním mírně vychladla.

Při vaření zeleniny nad párou ji nejdříve omyjeme, nakrájíme a umístíme na síto pářáku. Je možné použít rozkládací pářák z nerezi, který se umísť na dno hrnce, nebo bambusový pářák, který se dává na horní část hrnce. Na dno hrnce nalijeme vodu do výše asi 1–2 cm a uvedeme do varu. Pářák zakryjeme a zeleninu vaříme v páře na středně silném ohni, dokud nezměkne.

Používáme-li pářák z nerezi, dbáme na to, aby bylo sítko pářáku nad hladinou vody. Bambusové pářáky mají oddělené části, takže zeleninu lze ukládat do vrstev podle její velikosti. Velkou a těžkou zeleninu klademe do spodní vrstvy, na ni lehčí a sřetdní velikosti, listovou zeleninu do vrstvy horní. Zelenina vařená nad párou je křehčí než zelenina vařená ve vodě.

Vodu zbylou po vaření zeleniny přidáváme do polévek a pokrmů, kde můžeme zeleninový vývar velmi dobře upotřebit. Vývar lze použít i po několika dnech. Nalijeme ho do otevřeného šálku, necháme zchladnout, zakryjeme a dáme do lednice, kde vydrží několik dní.

Při rychlém smažení na malém množství tuku (sauteování) vytřeme litanovou pánev nebo kastrol z nerezi sezamovým olejem. Chceme-li mít zeleninu dobře provařenou a měkkou, nádobu s olejem nejdříve nahřejeme, přidáme zeleninu a zvolíme malý plamen a delší dobu. Chceme-li ji křehčí, připravujeme ji na silném plameni. A krátce.

K ochucení takto podušené zeleniny a pro lepší strávení oleje bude vhodné přidat špetku mořské soli nebo na konci přípravy trochu sójové omáčky. Během smažení zeleninu občas zamícháme, a pokud je třeba, přidáme i trochu vody, aby se zelenina neslepila.

Dušená zelenina musí zůstat křehká, nikoli však syrová. V některých případech ji lze uvařit do měkka. Listovou zeleninu osmažujeme co nejdříve. Kořenová vyžaduje delší čas. Silnější plátky kořenové zeleniny vyžadují pochopitelně dobu přípravy delší než plátky tenčí. Smaženou zeleninu na oleji připravujeme stejně jako dušenou zeleninu s tím rozdílem, že příkon tepla je silnější a zeleninu až do zmečknutí mícháme. Měla by zůstat poměrně křehká.

Dalším důležitým postupem při vaření je nishime, který je také znám jako „vaření bez vody“. Styl nishime je vynikající způsob úpravy zeleniny bez použití oleje, při kterém se zachovávají výživné látky. Tento způsob vaření je často doporčován nemocným osobám.

Při přípravě způsobem nishime nejdříve umístíme do hrnce pár proužků namočené mořské řasy kombu. Zeleninu jako třeba mrkev, vodnice, bílá ředkev daikon, cibule, lopuch, zimní dýně nebo zelí nakrájíme na pěticentimetrové kousky. Jakoukoli kombinaci této zeleniny umístíme na řasu kombu a zalejeme 1–3 cm vody. Přidáme špetku mořské soli, zakryjeme těžkou poklicí a vaříme na silném plameni do varu. Potom plamen stáhneme na minimum a vaříme po dobu asi dvaceti pěti minut, až je zelenina měkká. Ochutíme malým množstvím sójové omáčky a pokračujeme ve vaření dalších deset minut, nebo až se vypaří veškerá voda. Zeleninu zamícháme, aby se omáčka dostatečně rozmíchala, vyjímeme a podáváme.

Další pokrmy, které lze se zeleninou připravit stylem nishime, jsou tempah, fu, sušené nebo čerstvé tofu, a pokud ne-

vaříte pro nikoho, kdo je vážně nemocný, také tofu fritované nebo smažené na pánev.

Pečení je obzvláště vhodný způsob přípravy zimní zeleniny, například dýně nebo tykve. Dýni omyjeme, malou rozkrojíme na polovinu a plochou částí umístíme na olejem lehce vyřetěný plech. Pečeme při teplotě 150 °C, až zmečkneme. Velkou dýni musíme nakrájet na plátky. Když připravujeme například zeleninový koláč, můžeme zeleninu před pečením lehce povážit nad párou nebo krátce povážit ve vodě.

## Jak si rozvrhnout makrobiotickou stravu

Člen makrobiotiky je dosáhnout rovnováhy a harmonie ve vztahu k našemu organismu i k okolnímu prostředí. Pokud budeme správně připravovat kvalitní přírodní potraviny v klidu, míru a s láskou, výsledkem bude vyvážená strava, která podpoří celkovou vyváženost našeho zdraví.

Makrobiotický kuchař je postaven před úkol připravit pokrmy, které se ve své jednotě navzájem doplňují, nejen pokud jde o chuť, ale i výživnou hodnotou a přitažlivost. Správně připravený pokrm musí lahodit nejen po stránce chutové, ale i po stránce estetické. Upravujeme-li hotový pokrm na talíři nebo pouze dáváme vařenou brokolici do mísy, měli bychom zapojit všechny své tvůrčí schopnosti, aby strava vypadala přitažlivě. Správný výběr mls a podnosů nám také pomůže zpestřit vzhled podávaných pokrmů. Samozřejmě není nutné ani žádat, abychom pokrmy náročně na úpravu připravovali každý den.

Makrobiotická strava pravděpodobně vyžaduje poněkud více plánování a promyšlení, než je zvykem u moderní stravy.

vy. Na stránkách této knihy naleznete příklady denního rozvrhu potravin, které mohou být dobrým vodítkem při plánování vašeho jídelníčku.

Pokud budete důsledně dodržovat uvedené kuchařské recepty, první pokrm vám připravený bude stejně dobrý jako všechny následující. Až získáte ve své nové kuchyni pocit jistoty, nebojte se improvizovat a používat všechny makrobiotické potraviny. Brzy budete připravovat jídla tak chutná, že si vaše okolí bude myslet, že takto vaříte celý život.

Jeden z nejdůležitějších aspektů plánování a přípravy makrobiotické stravy je dodržování doby přípravy. Obecně lze říci, že obiloviny, luštěniny, mořské řasy, jako třeba kombu nebo hijiki a pečená zelenina, se tepelně zpracovávají nejdéle, mezi padesáti minutami a dvěmi a půl hodinami. Vaření v tlakovém hrnci trvá kratší dobu, ale vařit jenom v něm není ideální, neboť i rozmanitost způsobů přípravy je důležitá pro vaše zdraví. Příprava polévky miso a pokrmů vařených ve vodě, nad párou nebo dušených potrův asi deset až patnáct minut stejně jako vaření těstovin, kuskusu, tofu, natto a tempehu. Příprava způsobem nishime trvá asi třicet až čtyřicet minut. Jak se dozvíte z receptů v kapitole 14, proces zrání u kvašené zeleniny, chleba zadělávaného kvascem, lisovaných salátů a kyselého zelí může trvat od několika hodin až po několik dní.

Následující ukázka denního rozvrhu stravy slouží jako vodítko pro začátečníky. Můžete dále experimentovat a vytvořit vlastní kombinace. Pokud se oddáte makrobiotickému způsobu přípravy pokrmů, máte před sebou celý život objevování, neboť možnosti jsou nekonečné. Velmi přínosné mohou být i kurzy vaření vedené zkušenými makrobiotickými kuchaři.

Tab. 13.3 Ukázkový jídelníček

Menu 1		
<b>Snídaně</b>	<b>Oběd</b>	<b>Večeře</b>
Rýžová kaše Osmažené tofu	Jáhlové krokeny Zelenina na čínský způsob	Čočková polévka Rýže Natural vařená v tlakovém hrnci
Brokolice vařená nad párou	Pickles kvašené v otrubách	Lopuchový kořen s mrkví (kimpira)
Čaj bancha	Čaj bancha Pickles z čerstvých ředkviček	Vařené listy hořčice
	Perníčky s ořisky a hrozinkami	
	Obilná káva	
Menu 2		
<b>Snídaně</b>	<b>Oběd</b>	<b>Večeře</b>
Miso polévka Ovesná kaše s rozinkami	Susni z mrkve a feřochy Kapusta vařená nad párou	Francouzská cibulačka Rýže Natural s azuki uvařená v tlakovém hrnci
Kvašená brokolice	Smažený tempoh se zázvorem	Vařené listy tuřínu
Gomasio	Čaj bancha	Zelenina připravená způsobem nishime
Čaj bancha		Rychlé okurkové pickles
		Obilná káva
Menu 3		
<b>Snídaně</b>	<b>Oběd</b>	<b>Večeře</b>
Kaše z rýže Natural	Těstoviny v polévkovém vývaru	Rýže Natural a ječmen vařené v tlakovém hrnci

Amasake	Vařený tempoh a šaotka	Polévka z řiřichy
Kvařené čínské zeli	Salát ze zářradni zeleniny	Hledenatky vařené se zázvořem
Obilná káva	Čaj bancha	Vařený salát s tempohem
		Pasta z řasy nori
		Kuskusový koláč s borůvkami
		Čaj bancha

#### Menu 4

<b>Sřídane</b>	<b>Oběd</b>	<b>Večere</b>
Palacinky z pohanky	Celozrně zeleninové placičky	Rýže Natural vařená v tlakovém hrnci
Jablečná přesřídávka	Nastrouhaná bílá ředkev daikon	Polévka z cizrnny
Čínské zeli vařené nad párou	Kapusta a mrkev vařená nad párou	Salát z hljikl
Cibulové pickles	Čaj bancha	Vařená řeřicha
Čaj bancha		Na tuku dušený lopuch se sezamovým semínkem
		Čaj bancha

#### Menu 5

<b>Sřídane</b>	<b>Oběd</b>	<b>Večere</b>
Jemné jáhly s dýní	Smažená rýže se zeleninou	Rýže Natural a jáhly vařené v tlakovém hrnci
Opražené proužky nori	Kvařená bílá ředkev	Mičhané tofu
Kyselá zeli	Obilná káva	Polévka z dýně – pasirovaná
Čaj bancha		Vařená brokolice
		Lisovaný salát
		Dušený hruskový kompot
		Čaj bancha

#### Menu 6

<b>Sřídane</b>	<b>Oběd</b>	<b>Večere</b>
Kaše z ječmene	Rýžové koule	Rýže Natural vařená v tlakovém hrnci
Miso polévka s wakame a bílou ředkvi daikon	Řeřichové sushi	Polévka ze seřtanu a ječmene
Listy kapusty collard vařené nad párou	Tofu na rořtu	Salát z řeřichy
Čaj bancha	Obilná káva	Sušená bílá ředkev s kombu
		Kvařené okurky
		Kantén s jablky a rozinkami
		Čaj bancha

#### Menu 7

<b>Sřídane</b>	<b>Oběd</b>	<b>Večere</b>
Mochi	Osmážené těstoviny se zeleninou	Rýže Natural s pšenici vařená v tlakovém hrnci
Nastrouhaná bílá ředkev	Kapusta nad párou	Zeleninový vývar
Opražené proužky nori	Obilná káva	Azuki s kombu a tykvi
Vařené čínské zeli		Arame s mrkvi a cibuli
Čaj bancha		Vařené listy hořčice
		Vařená ředkvičky s omáčkou z umebosi a kuzu
		Čaj bancha

## Receptář

Recepty uvedené v této kapitole vám představují možnosti makrobiotického vaření. Obecně lze říci, že uvedené pokrmy jsou vhodné pro zdravé osoby žijící v mírném podnebném pásu. Využívají mnoha základních postupů vaření naznačených v kapitole 13 včetně vaření, vaření v tlakovém hrnci, sauteování (smažení s trochou tuku nebo vody) a nishime (vaření bez vody). Také zde doporučujeme mnoho způsobů krájení a podávání pokrmů.

Obiloviny, zelenina a luštěniny představují 80–90 % makrobiotické stravy. Uvedené recepty kladou na tento poměr velké množství důraz. Následuje řada receptů na polévky a doplňkové pokrmy. Byly vybrány recepty, podle kterých se není těžké řídit a které slouží jako praktický ukazatel při hledání vyváženého a zdravého způsobu stravování.

Každý recept představuje porci pro tři až čtyři osoby. Vaříte-li pro více osob, mytí, krájení a vaření většího objemu jídla vám zabere více času. Používejte větší nádoby a recepty upravte podle potřeby. Zbylé jídlo můžete znovu ohřát a podávat k obědu následující den. V žádném případě však neoheňte zeleninu. Ta by měla být vždy čerstvá.

Recepty v této kapitole jsou jen malou ukázkou nevyčerpáných možností, které svět makrobiotiky přináší. Až se blíže seznámíte s našimi základními postupy při vaření, s recepty a s vytvářením celodenního rozvrhu stravy, budete se možná

chtít seznámit s dalšími prameny obsahujícími informace o makrobiotické přípravě pokrmů. Existuje mnoho vynikajících makrobiotických kuchařek a nejpřenosnější jsou kurzy vedené zkušenými makrobiotickými kuchaři.

### Obiloviny

#### Hlavní chody

##### Rýže Natural vařená v tlakovém hrnci

1 šálek rýže *Natural*  
 $1\frac{1}{4}$ – $1\frac{1}{2}$  šálku vody  
 špetka mořské soli

Přbranou rýži propláchneme a vysypeme do tlakového hrnce. Přidáme vodu a vaříme na slabém ohni 10–15 minut. Potom přidáme mořskou sůl a tlakový hrnec uzavřeme. Na prudkém ohni přivedeme k varu. Potom zmírníme plamen, pod hrnec umístíme kovovou ploštinu a vaříme 50 minut.

Odstavíme a necháme klesnout tlak. Odkryjeme a necháme rýži v hrnci 4–5 minut dojít. Rýži vložíme do dřevěné misky, ozdobíme a podáváme.

##### Rýže Natural s fazolami azuki vařená v tlakovém hrnci

$\frac{1}{4}$  šálku fazolí azuki  
 $1\frac{1}{2}$ – $1\frac{3}{4}$  šálku vody  
 1 šálek rýže *Natural*  
 špetka mořské soli

Fazole propláchneme a vysypeme do hlubokého rendlíku s  $1\frac{1}{2}$ – $1\frac{3}{4}$  šálku vody. Uvedeme do varu, zakryjeme a na mírném plameni zvolna vaříme 15–20 minut. Odstavíme a necháme vychladnout. Vodu z vaření uchováváme.

Rýži propláchneme a vsypeme do tlakového hrnce. Přidáme vychladlé fazole a vodu z vaření (podle potřeby přilijeme na původní množství vody).

Vaříme na mírném plameni 15–20 minut. Přidáme špetku mořské soli, uzavříme tlakový hrnc a přivedeme k varu. Abychom zabránili připálení, umístíme pod hrnc kovovou plotýnku a při dostatečném tlaku v hrnci snížíme plamen a vaříme 50 minut.

Odstavíme a necháme klesnout tlak. Odkryjeme a rýži necháme 4–5 minut dojít. Rýži podáváme v dřevěné misce.

#### **Rýže Natural a ječmen vařený v tlakovém hrnci**

*3/4 šálku rýže Natural*

*1/4 šálku krup z ječmene*

*1 1/2 šálku vody*

*špetka mořské soli*

Rýži a ječmen propláchneme, dáme do tlakového hrnce a přilijeme vodu. Odstavíme a necháme 4 až 5 hodin namicené. Nejdříve vaříme na mírném plameni 10–15 minut. Přidáme špetku mořské soli, uzavříme tlakový hrnc a na prudkém plameni přivedeme k varu. Abychom zabránili připálení, pod hrnc umístíme kovovou plotýnku a při dostatečném tlaku v hrnci snížíme plamen a vaříme 50 minut.

Hrnc odstavíme a necháme klesnout tlak. Odkryjeme a necháme rýži a ječmen 4–5 minut dojít. Obiloviny vložíme do dřevěné misky a podáváme.

#### **Rýže Natural a celá zrna pšenice vařená v tlakovém hrnci**

*1/4 šálku celých zrn pšenice*

*3/4 šálku rýže Natural*

*1 1/2 šálku vody*

*špetka mořské soli*

Pšenici na 6–8 hodin namočíme nebo ji na suchu opražíme. Propláchneme rýži a pokračujeme podle předchozího receptu.

#### **Rýže Natural a jáhly vařené v tlakovém hrnci**

*3/4 šálku rýže Natural*

*1/4 šálku jáhel*

*1 1/2 šálku vody*

*špetka mořské soli*

Rýži a jáhly propláchneme a dáme do tlakového hrnce. Zalijeme vodou a vaříme na mírném plameni 10–15 minut. Přidáme špetku mořské soli, uzavříme tlakový hrnc a na prudkém plameni přivedeme k varu. Abychom zabránili připálení, umístíme pod hrnc kovovou plotýnku a při dostatečném tlaku v hrnci snížíme plamen a vaříme 50 minut.

Hrnc odstavíme a necháme klesnout tlak. Odkryjeme a necháme rýži a jáhly na 4–5 minut dojít. Podáváme v dřevěné misce.

#### **Rýžové koule nebo triangly**

*2 listy opražené nori (str. 200)*

*4 šálky rýže Natural uzavřené ve vodě nebo v tlakovém hrnci*

*2 rozpuštěné švestky umeboši*

Dva listy opražené nori složíme na polovinu a podél okraje roztrháme. Poté každou část opět přehneme na polovinu a roztrháme, čímž dostaneme 8 stejných kousků, které odložíme stranou.

V misce s vodou a špetkou rozpuštěné mořské soli si lehce navlhčíme ruce. Vezmeme jeden malý pohárek rýže a zformujeme do tvaru koule nebo trojúhelníku tak, že ruce složíme do tvaru písmene „V“ a rýži silně upěchujeme. Palcem vytlačíme do středu otvor a vložíme 1/2 švestky umeboši. Opět pevně upěchujeme a otvor uzavříme.

Lehce si navlhčíme ruce a rýžovou kouli nebo trojúhelník zakryjeme postupně dvěma kousky nori. Můžeme si občas navlhčit ruce, aby se rýže a nori nepřilepovaly. Jestliže použijeme příliš vody, rýže ztratí ze své chuti a poměrně rychle se zkaží.



Pokračujeme ve formování rýžových koulí nebo triangu, dokud veškerou rýži nespolečujeme. Podáváme na dřevěném talíři.

#### Rýžové koule nebo triangly obalené v sezamovém semínku

- 4 šálky rýže *Natural uvařené ve vodě nebo tlakovém hrnci*
- 2 rozpuštěné švestky umeboši
- 1/2 šálku opražených sezamových semínek

Lehce si navlhčíme ruce, vezmeme 1 malý pohárek rýže a zformujeme do koule nebo triangu tak, že ruce složíme do tvaru písmene „V“ a rýži pevně upěchujeme. Palec vytláčíme do středu otvor a vložíme 1/2 švestky umeboši. Opět pevně upěchujeme a otvor uzavřeme. Pro zpeštění rovnoměrně obalíme v opraženém sezamovém semínku.

Tento postup opakujeme se zbývajícími přísadami a vytvoříme 4 rýžové koule nebo triangly. Podáváme na dřevěném talíři.

#### Okurkové sushi

- 4 listy opražené nori
- 8 šálků rýže *Natural uvařené v tlakovém hrnci*
- 1 salátová okurka nakrájená na podélné plátky asi 1 cm silné
- 2 polévkové lžičky šhiso

List opražené nori rozložíme na bambusovou podložku. List nori rovnoměrně posypeme 2 šálky uvařené rýže *Natural* 2-3centimetrovou vrstvou, přičemž na horním okraji necháme 2-3 cm volného místa, na spodním okraji asi 7 mm. Rýži upěchujeme lehce navlhčenou měcháčkou na rýži.

1-2 plátky salátové okurky položíme 1-2,5 cm od spodního okraje. Rovnoběžně s plátky okurky položíme 3-4 listky šhiso.

Oběma rukama začneme důrazně list nori a rýži pomoci bambusové podložky rolovat do tvaru válce. Když je list nori

úplně svinutý, horní okraj řásy lehce navlhčíme vodou a pevným stiskem oba volné konce spojíme. Před rozvinutím podložky jemně stiskneme, abychom odstranili přebytečnou vodu.

Navlhčíme ostrý nůž na zeleninu a rozkrojíme rolku na polovinu. Znovu navlhčíme nůž a každou polovinu rozkrojíme na 4 stejné kruhové části, přibližně 2,5 cm silné. Před každým krájením je dobré nůž lehce navlhčit. Celý postup opakujeme s ostatními rolkami.

Sushi podáváme rozřezanou stranou nahoru, tak aby byla vidět rýže a okurka.

#### Sushi z mrkve a řepičky

- 2 mrkve rozkrojené podélně na čtvrtiny
- 16 mladých ujhonků řepičky
- 4 listy opražené nori
- 8 šálků rýže *Natural uvařené v tlakovém hrnci*
- 4 polévkové lžičky praženého sezamového semínka

Do hluboké pánve nalijeme vodu do výše 1 cm a uvedeme do varu. Ponoříme plátky mrkve a zvolna vaříme do měkka. Uvařenou mrkev vytáhneme děrovanou lžící nebo pomocí dřevěných hůlek. Vodu necháme v pánvi a mrkev necháme okapat. Do vody vhodíme řepičku a vaříme asi 45 sekund. Odstavíme, scedíme a rozložíme na talíř k vychladnutí.

List opražené nori rozložíme na bambusovou podložku. List nori rovnoměrně posypeme 2 sklenicemi uvařené rýže *Natural*, přičemž na horním okraji necháme 2-5 cm volného místa, na spodním okraji asi 7 mm. Rýži upěchujeme lehce navlhčenou bambusovou měcháčkou na rýži.

1-2 plátky mrkve položíme asi 2,5 cm od spodního okraje. Podél plátku mrkve položíme 4 trsy řepičky. Zeleninu posypeme 1 polévkovou lžící praženého sezamového semínka.

Oběma rukama začneme důrazně list nori a rýži pomoci bambusové podložky rolovat do tvaru válce. Když je list nori

úplně svinutý, horní okraj řasy lehce navlhčíme vodou a pevným stiskem oba volné konce spojíme. Před rozvinutím podložky jemně stiskneme, abychom odstranili přebytečnou vodu.

Navlhčíme ostrý nůž na zeleninu a rozkrojíme rolku na polovinu. Znovu navlhčíme nůž a každou polovinu rozkrojíme na 4 stejné kruhové části, přibližně 2,5 cm silné. Před každým krájením je dobré nůž lehce navlhčit. Celý postup opakujeme s ostatními rolkami.

Sushi podáváme rozřezanou stranou nahoru, aby byla vidět mrkev a řepička.

### Sushi z tempěhu a kyselého zelí

500g sójového síjna tempěh

4 listy oprážené nori

8 šálků rýže Natural uvařené v tlakovém hrnci

8 polévkových lžic kyselého zelí

tamari\*

Tempěh nakrájíme na plátky 15 cm dlouhé, 0,5 cm široké a 1 cm silné. Vložíme do hrnce, zapijeme vodou, aby byl tempěh zalitý, zakryjeme a uvedeme do varu. Stáhneme na nízký plamen a zvolna vaříme 15–20 minut. Ochutíme sójovou omáčkou a pokračujeme ve vaření bez pokličky, dokud se neodpaří všechna voda.

List oprážené nori rozložíme na bambusovou rohož a rovnoměrně posypeme 2 šálky uvařené rýže Natural, přičemž na horním okraji necháme 2–5 cm volného místa, na spodním okraji asi 7 mm. Rýži upěchujeme lehce navlhčenou bambusovou mēchačkou na rýži.

\* Od sójové omáčky tamari se v nedávné době makrobiotika odklonila směrem k sójové omáčce snoj. Tamari je příliš slaná (šlaná). Používá-li se, pak zředěná 1:1 s převařenou vodou.

1–2 plátky tempěhu položíme asi 2,5 cm od spodního okraje. Tempěh posypeme dvěma polévkovými lžicemi kyselého zelí.

Oběma rukama začneme důrazně list nori s rýží pomocí bambusové podložky rolovat do tvaru válce. Když je rolka úplně svinutá, horní okraj lehce navlhčíme vodou a pevným stiskem oba volné konce spojíme. Před rozvinutím rolky jemně stiskneme, abychom odstranili přebytečnou vodu.

Navlhčíme ostrý nůž na zeleninu a rozkrojíme rolku na polovinu. Znovu nůž navlhčíme a každou polovinu rozkrojíme na 4 stejné kruhové části, přibližně 2,5 cm silné. Před každým krájením je dobré nůž lehce navlhčit. Celý postup opakujeme se zbývajícími listy nori.

Sushi podáváme rozřezanou stranou nahoru.

### Mochi

1 šálek sladké rýže Natural

1–1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> šálku vody

špetka mořské soli

Sladkou rýži propláchneme, dáme do tlakového hrnce a zalijeme vodou. Odstavíme a necháme 4–6 hodin namáčet. Přidáme špetku mořské soli, uzavřeme tlakový hrnc a na prudkém ohni přivedeme k varu. Abychom zabránili přepálení, umístíme pod hrnc kovovou plošňku a při dostatečném tlaku v hrnci zmírníme plamen a vaříme 50 minut.

Hrnc odstavíme a necháme klesnout tlak. Rýži necháme 4–5 minut dojít a přemísíme do pevné dřevěné mýsy. Těžkým dřevěným tloučkem pěchujeme rýži 15–20 minut, dokud nejsou všechna zrna rozdracena a dokud nevznikla lepkavá hmota. Tlouk je možno občas navlhčit, ale nedoporučuje se příliš mnoho vody. Pěchování dobrého těsta mochi trvá asi jednu hodinu.

Po upěchování vytřeme olejem nebo vysypeme rýžovou moukou plech na cukroví a rozprostředíme utlučenou rýži kterou necháme 1–2 dny proschnout. Usušené mochi sklada jeme v lednici nebo na chladném suchém místě.

Po řádném vysušení nakrájíme mochi na 5cm čtverčky, uložíme na pánev, zakryjeme a opekáme na mírném ohni Obě strany placiček mochi opekáme do zlatohněda. Odstavíme a podáváme s nastrouhanou bílou ředkvi daikon a několika opraženými listy nori. Servírujeme 2–3 placičky mochi na osobu.

### Smažená rýže se zeleninou

*1 šálek nadrobno usekané cibule*

*1 šálek zelí pokrájeného na 2 cm kousky*

*1/2 šálku mrkve pokrájené na nudličky*

*1–2 polévkové lžíce vody*

*4 šálky rýže Natural uvařené v tlakovém hrnci*

*1 polévková lžice na jemno usekané petrželky*

*tmavý sezamový olej*

*sójová omáčka*

Na pánvi rozpálíme malé množství tmavého sezamového oleje a na prudkém plameni osmahneme cibuli asi 3–4 minuty. Zmírníme plamen a pokládáme vrstvy zelí, mrkve a rýže. Přidáme 1–2 polévkové lžíce vody.

Pánev přiklopíme, plamen stáhneme na minimum. Zeleninu i rýži dusíme do měkka. Před koncem přípravy zeleninu ochutíme trochou sójové omáčky a přidáme na jemno nakrájenou petrželku. Rýži smícháme se zeleninou a pokračujeme ve vaření dalších 3–5 minut.

### Těstoviny v polévkovém vývaru

*1 balíček (230 g) těstovin z celozrnné pšeničné mouky*

*1 namočený proužek kombu 7–10 cm dlouhý*

*4 šálky vody včetně vody z máčení kombu a shiitake*

172

*2 nebo 3 namočené houby shiitake bez třeně, nakrájené na plátky*  
*2–3 polévkové lžíce sójové omáčky*

Do hrnce vlejeme asi 10 šálků vody a uvedeme do varu. Vysypeme těstoviny a vaříme, až jsou měkké a mají uvnitř i vně stejnou barvu. Odstavíme a těstoviny slijeme do cedníku. Propláchneme ve studené vodě a necháme okapat.

Kombu, shiitake a 4 šálky vody vložíme na pánev a uvedeme do varu. Zakryjeme a na mírném plameni zvolna vaříme 5–10 minut. Vyjmeme řasu kombu a necháme pro další upotřebení. Vývar ochutíme sójovou omáčkou, plamen stáhneme na minimum a zvolna vaříme asi 5 minut.

Každou porci uvatěných těstovin dáme do samostatné misky a zalijeme asi 1 hrnkem horkého bujonu. Před podáváním ozdobíme 1 lžící jemně nakrájené šalotky.

### Osmážené těstoviny se zeleninou

*1 balíček (230 g) těstovin z celozrnné pšeničné mouky*

*1 středně velká cibule nakrájená na půlměsíčky*

*1 nakrájený stvol řepkateho celeru*

*1 mrkev nakrájená na nudličky*

*tmavý sezamový olej*

*sójová omáčka*

Těstoviny uvaříme podle předeslého receptu, propláchneme a necháme okapat.

Na pánvi zahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Přidáme cibuli a na prudkém plameni osmahneme 2–3 minuty. Cibuli mícháme, aby se osmahla rovnoměrně a nepřipálila se. Přidáme celer a mrkev a společně osmažujeme 3–4 minuty. Zakryjeme, zmírníme plamen na minimum, přidáme těstoviny na zeleninu a dusíme, až zelenina změkne.

Odskryjeme a ochutíme trochou sójové omáčky. Zamícháme a dusíme další 3–4 minuty. Odstavíme, z hrnce přemístíme do mísy a podáváme.

173

## Jáhlové krokety

4 šálky jáhel uvařených v tlakovém hrnci

1 šálek natrhaná nakrájená stěhaná velká cibule  
sezamový olej

V misce důkladně smícháme jáhly s nakrájenou cibulí. Ve studené vodě si lehce navlhčíme ruce. Vezmeme 1/2 šálku jáhlové směsi a zformujeme do tvaru koule. Kouli je třeba pevně upéčkovat, jinak se během smažení rozpadne.

Do hrnce nalijeme 5–7centimetrovou vrstvu sezamového oleje a ohříváme na středně silném plameni. Olej nenecháváme přepalovat. Teplotu ověříme tak, že do oleje vhodíme malé množství jáhel. Nemá-li teplota oleje dostatečně vysoká, jáhly zůstanou na dně hrnce. Je-li teplota příliš vysoká, jáhly klesnou ke dnu, ale ihned vyplavou na povrch. Má-li olej správnou teplotu, jáhly nejdříve klesnou na dno a vyplavou až za několik sekund. Při této teplotě vložíme do hrnce 2–3 krokety z jáhel a fritujeme do zlatohněda. Krokety vyjmeme a necháme okapat.

Pokračujeme v přípravě krocket a jejich fritování, až spotřebujeme všechny jáhly (8 krocket). Do každé mísky dáme dvě krokety. Polijeme omáčkou uvedenou v receptu Zelenina na čínský způsob (str. 182). Podle chuti ozdobíme šalotkou a podáváme.

## Domácí seitan

1 kg celozrnné pšeničné mouky

18–20 šálků pramenité vody

1 namočený proužek kombu dlouhý 30 cm

3–5 polévkových lžic sójové omáčky

Do velké mísy nasypeme mouku a přidáme 8–9 šálků teplé vody, abychom získali hmotu podobnou ovesné kaši nebo těstu na cukroví. Hrněteme 3–5 minut, až se mouka důkladně smísí s vodou. Zalijeme 4–5 šálky teplé vody a necháme těs-

to minimálně 5–10 minut uležet. Poté 1 minutu hněteme ve vodě z namaččené. Kalnou vodu slijeme do hrnce. Tato voda se nazývá „škrobová voda seitan“ a můžete ji uchovat pro další upotřebení.

Těsto vložíme do velkého cedníku a ten umístíme do velké mísy nebo hrnce. Nejdříve na těsto nalijeme studenou vodu, v cedníku prohnete a vodu odcedíme. Potom na těsto nalijeme horkou vodu a opět prohnete. Při proplačování a hnětení střídáme studenou a horkou vodu a opakujeme tak dlouho, až se zcela oddělí gluten od otrub.

Gluten by měl vytvořit lepkavou hmotu. Rozdělíme ji na 5 až 6 částí a zformujeme do koule. Koule vložíme do hrnce s 6 šálky vařící vody a vaříme 5 minut nebo až koule vyplavou na povrch. Přidáme kombu a sójovou omáčku a vaříme 35–40 minut. Tekutinu můžeme uchovat pro další upotřebení. Uvařené koule z pšeničného glutenu (lepku) se nazývají seitan nebo též pšeničné maso.

Seitan nakrájíme na plátky nebo kostičky nebo vložíme seitanové koule do zavařovací sklenice a dáme do lednice. Pokud je seitan uložen v roztoku vody a sójové omáčky, vydrží 4–5 dní. Čím je koncentrace vyšší, tím déle seitan vydrží. Seitan uložený v koncentrované vodě vydrží i několik týdnů, ale před dalším upotřebením se musí asi na 30 minut namočit do vody, aby se odstranilo nadměrné množství soli.

## Celozrnné zeleninové placičky

4 šálky jáhel uvařených ve vodě nebo v tlakovém hrnci

1 šálek nakrájené cibule

1/2 šálku nakrájené mrkve

1/4 šálku nakrájeného celeru

1/2 šálku nakrájeného uvařeného seitanu

1 šálek vody

celozrnná pšeničná mouka

*hnaný sezamový olej*  
*sójová omáčka*

V míse důkladně smícháme jáhly, zeleninu a seitan. Přidáme vodu, malé množství sójové omáčky a opět promícháme. Obilná zrna by měla být dostatečně vlhká, aby se těsto nelepilo, takže podle potřeby přiléváme vodu. Jsou-li zrna příliš vlhká, přidáme trochu celozrnné mouky, abychom získali správnou těstovitou hmotu.

Vezmeme hrst směsi zrn a zeleniny a formujeme placičky do potřebovaní směsi.

Na pánvi rozehřejeme přiměřené množství sezamového oleje, vložíme několik placiček, pánev přiklopíme a smažíme na mírném plameni. Placičky smažíme do zlatohněda z obou stran. Odstavíme a dáme na talíř. Ozdobíme čerstvou petrželí.

## Pokrmý z obilovin, placky a chléb

### Ovesná kaše s rozinkami

2 šálky ovesných vloček

1/2 šálku rozinek

3 šálky vody

*špetka mořské soli na 1 šálek ovesných vloček*

Nahřejeme nerez pánev a nasypeme na ni suché ovesné vločky. Plamen stáhneme na minimum a pomalu vločky pražíme, až se z nich uvolní oříšková vůně. Neustále mícháme, aby se vločky opražily rovnoměrně a nepřipálily se.

Opražené ovesné vločky dáme do hrnce, přidáme rozinky, vodu a mořskou sůl. Zakryjeme a uvedeme do varu. Znírníme plamen, pod hrncem dáme kovovou plotýnku a zvolna vaříme 25–30 minut. Nakonec vločky polejeme rýžovým sirupem jinnie nebo ječmenným sladem či amasake, nebo je můžeme ozdobit praženými semínky či oříšky.

176

### Kaše z měkké rýže

1 šálek rýže Natural

5 šálků vody

*špetka mořské soli nebo 1/2 švestky uměboši*

Rýži proplačneme a vložíme do tlakového hrnce. Přidáme špetku mořské soli, švestku uměboši, uzavřeme tlakový hrncem a vaříme. Abychom zabránili připálení, umístíme pod hrncem kovovou plotýnku a při dostatečném tlaku v hrnci znaříme plamen a vaříme 50 minut.

Hrncem odstavíme a necháme klesnout tlak. Odkryjeme tlakovou poklici a rýžovou kaši rozdělíme do jednotlivých misek. Ozdobíme několika kolečky šalotky, opraženými proužky nori a podáváme.

### Celá zrna ovesa s rozinkami

1 šálek celých zrn ovesa

5 šálků vody

1/2 šálku rozinek

*špetka mořské soli*

Všechny přísady dáme do hrnce a uvedeme do varu. Zakryjeme a plamen znaříme na minimum. Pod hrncem umístíme kovovou plotýnku a necháme vařit asi 8 hodin, aby vznikla krémovitá konzistence. Pokud chcete zkrátit dobu přípravy, vařte v tlakovém hrnci asi 50–60 minut stejným způsobem jako u předchozího receptu. Na ochucení použijeme gomasio nebo řasu dulse.

### Chlebičky Racio z rýže Natural

Racio z rýže Natural

*amasake*

Tento druh chlebičků je dostupný ve většině obchodů s přírodními potravinami. Každou porci zalijeme amasake (fermentovanou sladkou rýží).

177

### Jemné jáhly s dýní

- 1 šálek jáhnel
- 1 šálek maslové dýně nebo dýně Hokkaido rozkrájené na 2,5cm kousky
- 5 šálků vody
- špetka mořské soli

Jáhly propáchneme a dáme na suchou nerez pánev. Nastavíme plamen na minimum a jáhly pražíme na suchu, až se z nich uvolní oříšková vůně. Neustále mícháme, aby se jáhly opražily rovnoměrně a nepřipálily se. Potom vložíme všechny přísady do tlakového hrnce a uzavřeme tlakovou pokličku. Pod hrncem dáme kovovou plotýnku, stáhneme na mírný plamen a vaříme 20 minut.

Odstavíme a necháme klesnout tlak. Jáhly podáváme ozdobené nadrobno usekanou šalotkou nebo petrželkou.

### Vážený ječmen

- 1 šálek ječmene namočeného 6–8 hodin
- 5 šálků vody
- 1 proužek kombu 15 cm dlouhý, namočený a nakrájený na 2,5cm čtverečky
- 1/4 šálku nasekané šalotky
- 1 opražený list nori nakrájený na 2,5cm čtverečky
- špetka mořské soli
- sojové omáčka

Do tlakového hrnce vložíme ječmen a kombu a zalejeme 5 šálky vody. Přidáme špetku mořské soli, uzavřeme tlakový hrnc a vaříme. Abychom zabránili připálení, umístíme pod hrnc kovovou plotýnku a při dostatečném tlaku v hrnci zmírníme plamen a vaříme 50 minut.

Odstavíme a necháme klesnout tlak. Ječmen dáme do samostatných misek a ozdobíme na drobno nakrájenou šalotkou, několika proužky opražené nori, podle chuti přidáme

2 nebo 3 kapky sojové omáčky a podáváme. (Místo celých zrn bezpluchého ječmene můžeme použít kroupy. Pro děti a starší strávníky jsou dokonce vhodnější.)

### Pohankové lívance

- 1 šálek pohankové mouky
- 1/2 šálku celozrnné pšeničné mouky nebo celozrnné pšeničné mouky na pečivo
- 1/8 kávové lžičky mořské soli
- 1 1/2 šálku vody nebo jablčného moštu
- soušlý sezamový olej

Smícháme suché přísady, přidáme vodu nebo jablčnou šťávu a vytvoříme těstovitou hmotu. Lžící nebo metličkou na šlehaní dobře promícháme. Těstíčko uložíme na teplé místo a přes noc necháme nakynout.

Pánev nebo lívanecník nahřejeme a lehce vymažeme světlym sezamovým olejem. Naběračkou lijeme malé množství těstíčka v tenké vrstvě, až vytvoříme kulatou placku. Smažíme na středně silném plameni, dokud se na vrchní straně lívance nezачnou objevovat vzduchové bubliny. Lívanec otocíme a smažíme do zlatohněda. Je-li plamen příliš silný, těsto se připálí.

### Chléb zadělávaný kváskem

#### Kvásek

- 1 šálek celozrnné pšeničné mouky
- pramenitá voda

1 šálek celozrnné pšeničné mouky smícháme s takovým množstvím vody, aby se vytvořilo husté těstíčko. Přikryjeme vlhkou utěrkou a necháme 3–4 dny na teplém místě kvasit.

#### Těsto na chleba

- 8 šálků celozrnné pšeničné mouky a 3 šálky rýžové mouky
- 1/4–1/2 kávové lžičky mořské soli

## 2 polévkové lžíce sezamového oleje

*pramenitá voda*

Smícháme mouku se solí, přidáme olej a rukama důkladně prohněteme.

### Chléb zadělávaný kváskem

Do chlebového těsta vmícháme 1-1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> šálku kvásku a 300-350krát prohněteme. (Pro zpeštění lze přidat 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 šálky na drobno usekané cibule, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 šálky rozinek nebo 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-1 šálek opražených semenek nebo oříšků.)

Sezarnovým olejem vymažeme 2 pánve. Vysypeme moukou a dáme do nich těsto. Zakryjeme vlhkou utěrkou a necháme 8-12 hodin na teplém místě vykynout. Po nakynutí pečeme první půl hodiny při teplotě 100 stupňů a dále asi hodinu při teplotě 150 stupňů.

Podáváme 1 nebo 2 krajice na osobu.

## Zeleninové pokrmy a saláty

### Hlavní zeleninové chody

#### Vařené listy hořčice

4 šálky hořčicových listů  
voda

Listy hořčice nakrájíme diagonálně na proužky. Do hrnce nalijeme vodu do výše 2,5 cm a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, přidáme listy hořčice, zakryjeme a vaříme na mírném plameni. Vaříme 2-3 minuty, až dostanou listy světle zelenou barvu a jsou křehké. Odstavíme, sceďme a podáváme v miskách. Listy můžeme několikrát nadhodit dřevěnými

hůlkami nebo dřevěnou lžící, aby trochu vychladly a uchovaly si světle zelenou barvu.

Listy hořčice můžeme vařit i vcelku. Vaříme podle výše uvedeného postupu; odstavíme, sceďme a necháme mírně zchladit. Oběma rukama zformujeme listy do roličky nebo válečku a co nejvíce vysušíme. Hořčicové ročky rozřizneme na 3-5cm kousky a podáváme.

#### Vařené listy tuřínu

4 šálky listů tuřínu podélně rozřiznutých na 5cm kousky  
1/4 šálku opraženého sezamového nebo slunečnicového semínka  
voda

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2-3 cm a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, přidáme listy tuřínu, zakryjeme a vaříme na mírném ohni. Zvolna vaříme 2-3 minuty, až jsou listy měkké, ale stále světle zelené. Odstavíme, sceďme a dáme do misky. Listy několikrát nadhodíme dřevěnými hůlkami nebo dřevěnou lžící, aby vychladly. Posypeme opraženým sezarnovým nebo slunečnicovým semínkem a podáváme.

#### Vařená řeřicha

2 trsy řeřichy  
4 plátky citronu rozkrojené na půlměsíčky  
voda

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2-3 cm a uvedeme do varu. Do vařící vody vhodíme trs řeřichy, stáhneme plamen a za občasného míchání zvolna vaříme 45-50 sekund. Řeřichu vyjmeme pomocí děrované lžice nebo dřevěných hůlek. Vodu necháme v hrnci a řeřichu přemisťme do cedníku. Zbyvajících řeřichu vaříme stejným způsobem, vyjmeme a sceďme.

Oba trsy řeřichy dáme do misky a zdobíme plátky citronu.

### Vařená brokolice

4 šálky brokolice  
voda

Do hrnce nalijeme vodu do výše 1 cm a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, přidáme brokolici, zakryjeme a vaříme 2-3 minuty na mírném plameni, až je brokolice měkká, ale stále jasně zelená a jemně křupavá. Odstavíme, sceďme a podáváme v miskách.

### Vařené čínské zelí

4 šálky nakrájeného čínského zelí – na 2,5cm proužky  
1 švestka umeboši  
voda

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2-3 cm, přidáme umeboši a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, přidáme čínské zelí, zakryjeme a zvolna vaříme na mírném plameni 1-2 minuty, aby zelí zůstalo křupavé. Odstavíme, sceďme a podáváme v miskách. Umeboši můžeme uchovat pro další upotřebení.

### Zelenina na čínský způsob

3 šálky vody  
1/2 šálku cibule nakrájené na měsíčky  
3 namočené houby shiitake bez tteně nakrájené na plátky  
1/2 šálku mrkve nakrájené na nudličky  
1 šálek brokolice  
1 šálek čínského zelí nakrájeného na 2,5cm plátky  
1 1/2 polévkové lžice kuzu  
sojová omáčka

Do hrnce nalijeme vodu a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, přidáme cibuli a shiitake, zakryjeme a vaříme na mírném ohni 4-5 minut. Přidáme mrkev a brokolici a zvolna vaříme další 2-3 minuty. Přidáme čínské zelí a opět zvolna vaříme 1 minutu.

182

K připravené omáčky rozředíme kuzu ve 2-3 polévkových lžících vody. Pod zeleninou stáhneme plamen a přidáme rozředěné kuzu. Neustále mícháme, aby se netvořily hrudky. Když je kuzu čistě průhledné a krémovité, ochutíme zeleninu trochou sojové omáčky, čímž dostane jemně slanou chuť. Zeleninu na čínský způsob podáváme s kroketami, těstovinou či rýží nebo jako vedlejší zeleninové jídlo.

### Vařené ředkvičky s omáčkou z umeboši a kuzu

2 šálky vody  
4 listy shiso  
1 švestka umeboši  
2 šálky ředkviček  
3 polévkové lžice kuzu  
1 polévková lžice nasekané šalotky nebo petrželky

Do hrnce vložíme listy shiso, umeboši, ředkvičky, zalijeme vodou a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, zakryjeme a vaříme na mírném ohni, až ředkvičky změkknou. Odstavíme, ředkvičky a listy shiso sceďme a vodu z vaření uchováme. Umeboši odložíme stranou. Ředkvičky podáváme ve velké servisovací mise. Listy shiso nakrájíme na jemno a také odložíme stranou.

V několika polévkových lžících vody rozředíme kuzu a vlijeme do vývaru, který by se měl zabarvit světle červeně. Stále mícháme, aby se netvořily hrudky. Když je omáčka hustá a krémovitá, odstavíme z plamene a nalijeme na ředkvičky. Ředkvičky ozdóbíme nadrobno nakrájeným listem shiso. Posypeme usekanou šalotkou nebo petrželkou a podáváme.

### Narychlo vařená ředíčka a mrkve

1 mrkev nakrájená na jemné diagonální plátky  
2 trsy ředíčky  
voda

183



Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm a uvedeme do varu. Vložíme mrkev a vaříme 50–60 sekund. Vyjmeme pomocí děrované dřevěné lžice a vodu necháme v hrnci. Mrkev vložíme do cedníku a necháme okapat. Řeřichu povaríme 50 sekund za stálého míchání. Pak ji vyjmeme, secdíme a na prkénku nakrájíme na 5 cm kousky. Mrkev a řeřichu smícháme společně v mise a podáváme se zálivkou z uměboši a sezamového semínka.

### Sushi z řeřichy

*4 trsy řeřichy*

*4 listy opražené nori*

*8–12 listů shiso*

*1/2 šálku opraženého sezamového nebo slunečnicového semínka*

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm a uvedeme do varu. Vložíme řeřichu a za stálého míchání vaříme asi 50 sekund. Řeřichu vyjmeme, secdíme a propláchneme studenou vodou, abychom zachovali jasně zelenou barvu. Z řeřichy vymačkáme přebytečnou vodu a uložíme ji na talíř.

List opražené nori rozložíme na bambusovou podložku. Rovnoměrně rozprostřeme jeden trs řeřichy tak, abychom pokrýli 3/4 listu. Na obou koncích necháme volnou část, 5 cm od horního okraje a 2 cm od spodního okraje.

Napříč listu nori položíme 2 nebo 3 listy shiso a posypeme asi 1/8 šálku sezamového nebo slunečnicového semínka.

Oběma rukama začneme důrazně list nori a řeřichu rollovat pomocí bambusové podložky do tvaru válce. Když je list nori úplně svinutý, horní okraj lehce navlhčíme vodou a volné okraje spojíme. Před rozvinutím rohož jemně pomačkáme, abychom odstranili přebytečnou vodu.

Navlhčíme ostrý nůž na zeleninu a rozkrojíme váleček na polovinu. Znovu nůž navlhčíme a každou polovinu rozkrojíme na 4 stejné části, přibližně 2,5 cm silné. Před každým krá-

jením je dobré nůž lehce navlhčit. Celý postup opakujeme i s ostatními listy nori.

Sushi podáváme rozřezanou stranou nahoru.

### Brokolice vařená nad párou

*4 šálky brokolice*

*voda*

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm a na dno umístíme pařák. Brokolici vložíme na pařák, zakryjeme a uvedeme do varu. Stáhneme plamen a vaříme několik minut na mírném ohni, až je brokolice měkká, ale stále pevná a jasně zelená. Odstavíme a přemístíme do servírovací misky.

### Kapusta vařená nad párou

*4 šálky nakrájené kapusty*

*voda*

*sójová omáčka*

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm, na dno umístíme pařák a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, vložíme kapustu, zakryjeme a vaříme na mírném ohni 1–2 minuty. Přidáme pár kapek sójové omáčky a promícháme. Zakryjeme a vaříme nad párou další minutu, až je kapusta měkká, mírně křupavá a světle zelená. Vyjmeme, uložíme do misky a podáváme.

### Čínské zelí vařené nad párou

*4 šálky čínského zelí rozkrájeného na 3–4 cm pruhy*

*voda*

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm, na dno umístíme pařák a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, přidáme čínské zelí, zakryjeme a 2 minuty vaříme, až je zelí mírně křupavé. Vyjmeme, uložíme do misky a podáváme.

## Kapusta a mrkev vařená nad párou

3 šálky nakrájené kapusty

1 šálek mrkve nakrájené na tenké plátky

1/4 šálku opraženého slunečnicového semínka  
voda

Do hrnce nalijeme vodu do výše 5 cm. Na horní okraj hrnce umístíme bambusový pařák a vodu uvedeme do varu. Stáhneme plamen, přidáme mrkev, zakryjeme a 3–4 minuty vaříme. Mrkev vyjmeme, vložíme do servírovací misky.

Stvol kapusty nakrájíme na tenčí plátky než listy, aby se všechny části stejnoměrně uvařily. Nakrájený stvol i listy kapusty dáme do pařáku, zakryjeme a vaříme 1 minutu. Uvařenou kapustu vyjmeme a smícháme s mrkví. Vmícháme slunečnicová semínka a podáváme.

(Pozn. vydavatele: recept platí pro letní druhy kapusty. Tvrdá zimní se na toto zpracování nehodí.)

## Listy kapusty collaré vařené nad párou

3 šálky listů kapusty collaré nakrájené na tenké plátky

1 šálek nakrájené cibule  
voda

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm, na horní okraj umístíme pařák a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, přidáme cibuli a listy kapusty. Zakryjeme a vaříme 2 minuty na mírném ohni, až je kapusta měkká a jasně zelená. Vyjmeme, uložíme do misky a podáváme.

## Lopuchový kořen s mrkví

1 šálek lopuchu nakrájeného na širčičky nebo nastrouhaný

2 šálky mrkve nakrájené na širčičky

tmavý sezamový olej

voda

sojová omáčka

V pánvi z litiny nebo nerezi zahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Na prudkém ohni osmažíme 3–4 minuty nakrájený lopuchový kořen. Na lopuch přidáme mrkev, několik kapek vody a pánev přiklopíme. Stáhneme na mírný plamen a zvolna dusíme několik minut, až mrkev a lopuch změkne. Ochutíme trochou sojové omáčky a zvolna dusíme další 2–3 minuty. Odkryjeme a necháme odpařit zbyvající vodu. Smícháme lopuch s mrkví, odstavíme z plameně, uložíme do misky a podáváme.

## Dušený lopuch se sezamovým semínkem

3 šálky lopuchu nakrájeného na širčičky nebo nastrouhaného

1/2 šálku sezamového semínka

tmavý sezamový olej

voda

ocet z rýže Natural

sojová omáčka

Na pánvi nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Vložíme nakrájený lopuch a na prudkém ohni smažíme 4–5 minut. Přidáme několik kapek vody, tak abychom lehce zakryli dno pánve, stáhneme plamen, přiklopíme a zvolna dusíme, až je lopuch měkký. Odkryjeme a necháme odpařit všechnu vodu.

V nerez pánvi na suchu opražíme sezamová semínka do zlatohněda, až se uvolní oříšková vůně. Neustále mícháme, aby se nepřipálila. Opražená semínka nasypeme do sutiřbachi a částečně rozdrtíme.

Přimícháme několik kapek octa z rýže Natural a několik kapek sojové omáčky. Přidáme dostatečné množství vody, vytvoříme hustou pastu a zamícháme. K sezamovým semínkům přidáme opražené proužky lopuchového kořene a důkladně promícháme, aby se lopuch obalil semínky. Vyjmeme, uložíme do misky a podáváme.

### Sušená bílá ředkev daikon a kombu

- 4 namočené houby shiitake bez tření – nakrájené na plátky
- 2 namočené proužky kombu dlouhé 15 cm, nakrájené na plátky
- 2 šálky sušené bílé ředkve daikon, namočené a nakrájené voda (včetně namáčení vody z bílé ředkve daikon a shiitake)
- tmavý sezamový olej
- sójová omáčka

V pánvi nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Přidáme shiitake a 3–4 minuty smažíme. Přidáme řasu kombu, na kterou nasypeme plátky bílé ředkve daikon a nalijeme tolik vody, aby byl daikon z poloviny ponořen. Pánev přiklopíme a uvedeme do varu. Stáhneme plamen a zvolna vaříme 25–30 minut na mírném ohni. Ochutíme trochou sójové omáčky, čímž získáme jemně slanou chuť, a ještě několik minut dusíme, až se všechna tekutina vypaří. Zeleninu promícháme, uložíme do misky a podáváme.

### Zelenina upravená způsobem nishime

- 1 proužek kombu dlouhý 15 cm, namočený a nakrájený na 2,5cm kousky
- 1 kořen bílé ředkve daikon dlouhý 10–13 cm, podélně rozpuštěný a rozkrájený na půlměšičky 2,5 cm silné
- 1 šálek máslové dýně rozkrájené na 4cm kostky
- 1 šálek nakrájené mrkve
- špetka mořské soli
- voda
- sójová omáčka

Do těžkého hrnce vložíme postupně kombu, bílou ředkev daikon, vrstvu dýně a vrstvu mrkve. Přilijeme vodu do výše 2 cm a přidáme špetku mořské soli. Hrnce zakryjeme a uvedeme do varu. Plamen stáhneme na minimum a zvolna vaříme, až je zelenina měkká. Přidáme trochu sójové

omáčky a vaříme, dokud se nevypaří všechna voda. Promícháme zeleninu s kombu, odstavíme, uložíme do misky a podáváme.

### Nastrouhaná bílá ředkev daikon

- 1 kořen bílé ředkve daikon dlouhý 15–20 cm
- 1 čerstvý vajínek petrželky nebo list bílé ředkve daikon
- sójová omáčka

Na nejmenším struhadle nastrouháme daikon a dáme do malé misky. Kápneme 3–4 kapky sójové omáčky a ozdobíme petrželkou nebo menším listem daikonu. Podáváme 1–2 lžičky na osobu.

### Kvašená zelenina (pickles)

#### Pickles z ředkviček

- 10–12 ředkviček
- 3/4 šálku vody
- 1/4 šálku octa z umělošl. (ocet ze slaných švestek umělošl. je u nás v prodeji jako *ume-ocet*)

Ředkvičky rozkrájíme na velmi tenká kolečka a vložíme do lisovací nádoby.

Přidáme vodu a ume-ocet. Na lisovací nádobu umístíme horní veko a ředkvičky stlačíme šroubovacím mechanismem.

Necháme uležet 2–3 hodiny.

Ředkvičky je možno v lisu nechat až 2 dny. Čím delší je doba uležení, tím jsou ředkvičky slanější a ostřejší. Jsou-li příliš slané, propíchneme je před konzumací studenou vodou. Velmi slané ředkvičky podáváme po 2–3 plátcích na osobu. Jsou-li slabší, můžeme jich servírovat více. Na chladném místě nebo v lednici vydrží asi jeden týden.

## Pickles v rýžových otrubách

- 4 šálky rýžových otrub
- 1 kořen bílé ředkve daikon 15–20 cm dlouhý a rozkrájený podélně na čtvrtiny
- 1 1/2 polévkové lžíce mořské soli
- voda

Na suchou pánev vložíme rýžové otruby. Za neustálého míchání několik minut pražíme na slabém plameni, až se uvolní oříšková vůně. Odstavíme z plamene a necháme zchladit. Až otruby zchladnou, nasypane je do velké keramické nádoby nebo dřevěného sudu. Přidáme mořskou sůl a dostatečné množství studené vody a vytvoříme velmi hustou, polosuchou pastu. Každou čtvrtinu bílé ředkve daikon rozřízneme na polovinu, takže získáme celkem 8 kousků, které vložíme do sudu mezi jednotlivé vrstvy pasty. Proti vnikání prachu nádobu zakryjeme čistým bavlněným plátným kerm.

Necháme uležet na chladném místě 5–7 dní. Denně přisady mícháme, aby fermentace proběhla rovnoměrně a obsah neoctovatěl. Po 5–7 dnech naložené otruby vyjímeme, propláchneme studenou vodou, nakrájíme na tenounké plátky a podáváme v malých miskách. Doporučujeme 2 nebo 3 plátky na osobu.

## Kvašená brokolice

- 2 šálky brokolice
- 3/4 šálku vody
- 1/4 šálku sójové omáčky
- 2 plátky čerstvého zázvoru

Všechny přísady vložíme do lisovací nádoby nebo zavazovací sklenice. Do zavazovací sklenice naskládáme brokolici, zalijeme roztokem vody a sójové omáčky a zatlačíme dostatečným závažím. Vyvineme takový tlak, aby brokolice zůstala

la v roztoku vody a sójová omáčka neporušená. Necháme uležet 2–3 dny. Je-li nakládaná brokolice příliš slaná, před konzumací ji propláchneme studenou vodou. Na chladném místě nebo v lednici vydrží asi jeden týden.

## Rychlokvašená salátová okurka

- 2 šálky okurky diagonálně nakrájené na tenké oválky
- 2 polévkové lžíce octu z rýže Natural
- 1/2 kávové lžičky mořské soli

Všechny přísady vložíme do lisovací nádoby a důkladně promícháme. Přiložíme horní víko a plátky stlačíme šroubovacím mechanismem. Až stoupne voda na úroveň příslušného talíře, mírně snížíme tlak a necháme 2–3 hodiny uležet. Odstavíme, odstraníme přebytečnou tekutinu a naložené okurky podáváme v malých miskách.

## Kvašené čínské zelí

Každý list čínské zelí řádně očistíme vodou. Vložíme do cedníku a necháme okapat. Takto jsou listy připraveny ke zpracování.

Na dno keramické nádoby nebo dřevěného soudu nasypane slabou vrstvou mořské soli. Vrstvu soli střídáme s vrstvou čínské zelí tak, aby vždy byly nasolené obě strany listů. Na dno nádoby můžeme vložit proužek řasy kombu, který má schopnost absorbovat vodu, dodává minerály a zvyšuje chuť nakládaného zelí. Na první vrstvu soli naskládáme vrstvu listů poskládaných v jednom směru. Osolíme (postačí několik špetek) a další vrstvu listů přeložíme v opačném směru. Takto vrstvy střídáme až do konce. Poslední vrstvu soli přiklopíme víkem nebo dřevěným prkýnkem a dostatečně zatlačíme závažím (např. čisté kamenný).

Pokud se do 10–12 hodin v zelí neobjeví voda, je třeba více soli. Když voda stoupne až k víku nebo prkýnku, odstraníme

část zátěže, aby mohla opět klesnout. Úroveň vody denně kontrolujeme.

Zelí je možné konzumovat po 3–4 dnech. Pokud je nečástečně proležet delší dobu, bude kyslejší. Před podáváním propáchneme a nakrájíme na plátky. Přílišnou slanost odstraníme krátkým propáchnutím v teplé vodě. Skladujeme na chladném, tmavém místě.

Pokud se na zelí začne kdykoli během nakládání tvořit plíseň, odstraníme ji a přidáme více soli nebo zvětšíme závaží.

#### Pickles z cibule

2 šálky cibule nakrájené na půlměsíčky

1 šálek vody

1/2 šálku sojové omáčky

Všechny přísady vložíme do lisovací nádoby a důkladně promícháme. Zakryjeme víkem a vyvineme takový tlak, aby cibule zůstala zalitá roztokem vody a sojové omáčky. Necháme uležet 1–2 dny. Čím déle necháme uležet, tím je nalozená cibule slanější. Je-li příliš slaná, propáchneme ji před konzumací ve studené vodě. Na chladném místě nebo v lednici vydrží asi jeden týden.

#### Kyselé zelí

2 1/2 kg zelí

1/3 šálku mořské soli

Zelí omyjeme a nakrouháme na jemno. Vložíme do keramické nádoby nebo dřevěného sudu a dobře promícháme s mořskou solí. Obsah zakryjeme a zatížíme. Zakryjeme čistým plátnem, aby dovnitř nepronikal prach. Do 10 hodin by úroveň vody měla dosáhnout výše přibližného víka. Jestliže ho voda zalije, odstraníme část zátěže a voda opět klesne. Kyselé zelí skladujeme na chladném, tmavém místě 10–14 dní. Denně kontrolujeme. Pokud se na povrchu začíná tvořit plíseň, ihned ji odstraníme.

Po naložení zelí propáchneme studenou vodou a podáváme v malých miskách.

#### Kvašená bílá ředkev daikon

2 šálky bílé ředkve daikon nakrájené na půlměsíčky

1 kávuovou lžičku citronové kůry nakrájené na jemné nudličky

1/4 kávuové lžičky mořské soli

Všechny přísady vložíme do lisovací nádoby a důkladně promícháme. Na nádobu umístíme víko a obsah stlačíme šroubovacím mechanismem. Necháme uležet 2–3 hodiny. Vydáme citronovou kůru. Znovu stlačíme tak, aby byla úroveň vody těsně pod přibližným talířem a necháme uležet 1 den. Vydáme, uložíme do misky a podáváme.

#### Kvašené okurky

10 šálků vody

1/3 šálku mořské soli

12–15 okurek nakrájených podélně na čtvrtiny (asi 1,5 kg)

2 čerstvé ujhonky kopru

Do velké keramické nádoby nebo čisté zavařovací sklenice nalijeme vodu, ve které rozpustíme sůl. Přidáme okurky a kopr. Nádobu zakryjeme čistým plátnem a umístíme na 2–3 dny na chladné místo. Vydáme, uložíme na talíř a podáváme.

Viz také Lisovaný salát (str. 195).

#### Saláty

##### Vařený salát

1/2 šálku cibule nakrájené na silné plátky

1 šálek kapusty nakrájené na kostičky

1/2 šálku mrkve nakrájené na plátky

1 šálek zelí nakrájeného na kostičky  
voda

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm a uvedeme do varu. Přidáme oloupanou a nakrájenou cibuli a vaříme asi 1 minutu. Cibuli vyjmeme pomocí děrované lžice nebo dřevěných hůlek a vodu necháme v hrnci. Cibuli necháme okapat a dáme do velké mísy. Kapustu vaříme ve stejné vodě jako cibuli 1–2 minuty. Vyjmeme, necháme okapat a přidáme do mísy k cibuli.

Ve stejné vodě vaříme 1–2 minuty mrkev. Uvařenou mrkev vyjmeme, necháme okapat a smícháme s kapustou a cibulí. Nakonec ve stejné vodě vaříme asi 2 minuty zelí. Vyjmeme, sceďíme a smícháme s ostatní zeleninou. Vařený salát podáváme samostatně nebo se zálivkou.

#### Vařený salát s tempehem

- 1 šálek tempehu nakrájeného na kostičky
- 2 plátky čerstvého zázvoru
- 1/2 šálku mrkve nakrájené na tenké diagonální plátky
- 2 šálky brokolice
- 1 šálek zelí nakrájeného na kostičky
- tmavý sezamový olej
- sojová omáčka
- voda

V pánvi nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Přidáme tempeh a zázvor a smažíme na prudkém ohni 3–4 minuty. Dno pánve zalijeme vodou, přiklopíme a zmutíme plamen na minimum. Zvolna vaříme 25–30 minut.

Ochutíme trochou sojové omáčky, čímž získáme jemně slanou chuť, a dalších 5–10 minut vaříme. Odkryjeme a necháme vyvařit zbývající tekutinu. Tempeh dáme do mísy a zázvor můžeme uschovat do dalších pokrmů.

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm, uvedeme do varu a přidáme mrkev. Zakryjeme, stáhneme na mírný plamen a vaříme 1–2 minuty. Mrkev vyjmeme pomocí děrované lžice, vodu necháme v hrnci. Mrkev necháme okapat,

dáme do servisovací mísy s tempehem. Brokolici vaříme 2–3 minuty ve stejné vodě, až je měkká, světle zelená a jemně křupavá. Vyjmeme ji, necháme okapat a dáme do mísy s mrkví a tempehem. Zelí vaříme 2–3 minuty. Vyjmeme, sceďíme a přidáme do mísy s ostatní zeleninou. Promícháme a podáváme.

#### Salát z řetichy

- 1 šálek mrkve nakrájené na sircičky
- 3 trsy řetichy
- voda

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm, uvedeme do varu a mrkev zvolna vaříme 1 minutu. K vyjmutí mrkve použijeme děrovanou lžici a vodu ponecháme v hrnci. Mrkev necháme okapat a dáme do mísy. Řeřichu vaříme 50 sekund ve stejné vodě a neustále mícháme. Vyjmeme a sceďíme. Pročeseme, aby se řeřicha zchladila, nebo ji rozprostřeme na talíř. Řeřichu nakrájíme na 5cm plátky a smícháme s mrkví. Podáváme se zálivkou z uměboši a šátokty.

#### Lisovaný salát

- 2 šálky čínské zelí nakrájeného na tenké plátky
- 1 šálek salátové okurky nakrájené na plátky
- 1/2 šálku ředkviček nakrájených na tenké plátky
- 1/4 šálku cibule nakrájené na tenké půlměsíčky
- 3 polévkové lžice octa z říše Natural
- 1/2 kávové lžičky mořské soli

Přísady vložíme do lisovací nádoby a důkladně promícháme. Umístíme víko lisu a obsah stlačíme šroubovacím mechanismem. Až dosáhneme hladina vody výše přítláčeho talíře, snížíme mírně tlak, aby mohla zelenina absorbovat sůl a ocet. Necháme uležet 1–2 hodiny. Zeleninu vyjmeme, odstraníme přebytečnou tekutinu, dáme do mísy a podáváme.

### Salát ze zahrádní zeleniny

- 3 šálky čerstvého ledového nebo řínskeho hlávkového salátu nakrájeného na kousky
- 1/2 šálku nakrouhané mrkve
- 1/2 šálku červené cibule nakrájené na půlmšičky
- 1/4 šálku stroulí natového celeru příčně nakrájených na tenké plátky
- 1 salátová okurka

Do mísy vložíme hlávkový salát, mrkev, cibuli a celer a promícháme. Salátovou okurku nakrájíme na tenká kolečka a smícháme s ostatní zeleninou. Podáváme se zálivkou z uměboši a slunečnicového semínka.

Viz také Salát z hřítki (str. 199).

### Luštěniny, produkty z luštěnin a mořské řasy

#### Smažený sójový sýr tempoh se zázvorem

- 2 šálky cibule nakrájené na půlmšičky
- 1/2 kg tempohu nakrájeného na kostičky
- 1 polévková lžice šňavy z čerstvě nastrohaného zázvoru
- 1 lžička sezamový olej
- voda
- sójová omáčka

Na pánvi nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Na silném ohni za neustálého míchání osmahneme cibuli. Přidáme tempoh a 1–2 minuty smažíme. Přilijeme vodu, aby byly tempoh i cibule do poloviny zalíty. Přidáme zázvorovou šťávu a hrnec zakryjeme. Stáhneme na mírný plamen a dusíme 25 minut. Ochutíme trochou sójové omáčky a zvolna dusíme několik minut. Odkryjeme, lehce zesílíme plamen

a necháme odpařit všechnu vodu. Cibuli a tempoh smícháme a podáváme v miskách.

#### Smažené tofu

- 1/2 kg čerstvého tofu nakrájeného na kostky
- 1 lžička sezamový olej
- sójová omáčka

Tofu nakrájíme na kousky dlouhé 7 cm, široké 5 cm a silné 1 cm. V pánvi nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Nakrájené tofu dáme na pánev a na každý kousek kápneme 2–3 kapky sójové omáčky. Smažíme 2–3 minuty na mírném ohni. Tofu obrátíme, přidáme 1–2 kapky sójové omáčky a další 2–3 minuty smažíme. Tofu otočíme ještě jednou a smažíme do zlatohněda asi 1–2 minuty. Vyjmeme na talíř, posypeme čerstvou petrželkou a podáváme.

#### Vážený tempoh a šalotka

- 1/2 kg tempohu
- 1 polévková lžice jemno nakrájených kořňků šalotky
- 2 šálky jemně nakrájené šalotky
- voda
- sójová omáčka

Tempoh nakrájíme na kousky 5 cm dlouhé, 2,5 cm široké a 1 cm silné. Na pánvi rozehřejeme 1/4 šálku vody, vložíme kořeny šalotky a smažíme na vodě po dobu 2–3 minut. Vložíme tempoh, zalijeme do poloviny vodou a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, zakryjeme a zvolna vaříme 25 minut na mírném ohni. Ochutíme trochou sójové omáčky, zakryjeme a zvolna vaříme přibližně 5 minut. K tempohu přidáme nakrájenou šalotku, ale nemícháme. Zakryjeme a dusíme 1–2 minuty, až je šalotka měkká a jasně zelená. Odkryjeme a na prudkém plameni odpaříme zbývající tekutinu. Smícháme a podáváme v miskách.

### Míchané tofu

- 1 šálek nadrobno nakrájené cibule
- 1/4 šálku lopuchu nakrájeného na nudličky
- 1/2 šálku mrkve nakrájené na nudličky
- 1/2 kg čerstvého tofu nastrouhaného na jemno
- 1/2 šálku nasekané petrželky
- trnavý sezamový olej
- sójová omáčka nebo mořská sůl

V pánvi nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Na silném ohni za neustálého míchání osmahneme cibuli. Na cibuli přidáme vrstvu lopuchu a mrkve a na ni tofu. Zakryjeme, dusíme několik minut na mírném ohni, až je tofu i zelenina měkká a nadýchaná. Ochutíme trochou sójové omáčky nebo mořské soli a odpaříme všechnu tekutinu. Ozdobíme petrželkou, vložíme do misky a podáváme.

### Tofu na roštu

- 1/2 kg čerstvého tofu
- sójová omáčka

Tofu nakrájíme na kousky 7 cm dlouhé, 5 cm široké a 1 cm silné. Vložíme na plech a každý kousek ochutíme 2 nebo 3 kapkami sójové omáčky a v troubě grilujeme do zlatohněda. Tofu obrátíme, pokapeme 1 nebo 2 kapkami sójové omáčky a dáme zpět do grilu. Pečeme další 2–3 minuty do zlatohněda. Vyjmeme na talíř a podáváme.

### Azuki s kombu a tykvi

- 1 namočený proužek kombu dlouhý 15–20 cm, nakrájený na 2,5cm čtverečky
- 1 šálek máslové dýně nebo dýně Hokkaido nakrájené na 5cm kousky
- 1 šálek fazolí azuki namočených 6–8 hodin
- voda
- mořská sůl

Do hrnce vložíme postupně kombu, dýni a fazole azuki. Nalijeme vodu, aby fazole zůstaly neponořené a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, zakryjeme a zvolna vaříme 1–2 hodiny, až fazole změkknou. Ochutíme mořskou solí. Zvolna vaříme další půlhodinu, dokud fazole nejsou krémovité a větší na vody odpařena. Dáme do misky a podáváme.

### Mořské řasy

#### Salát z hijiki

- 2 šálky namočené a nakrájené hijiki
- 1 šálek cibule nakrájené na půlměsíčky
- 1/2 šálku mrkve nakrájené na sircičky
- 1/2 šálku natového celeru nakrájeného příčně na tenké proužky
- 1/4 šálku opraných slunečnicových semenek
- voda
- sojová omáčka

Na pánvi nalijeme vodu do výše 1–2 cm a uvedeme do varu. Přidáme hijiki a několik kapek sójové omáčky. Pánev zakryjeme, zmírníme plamen a zvolna dusíme 15–20 minut. Vyjmeme, necháme okapat a dáme do servisovací misky.

Do hrnce nalijeme vodu do výše 2–3 cm a uvedeme do varu. Vložíme cibuli a vaříme 1 minutu. K vyjmutí cibule použijeme děrované lžice a vodu ponecháme v hrnci. Cibuli secedíme a dáme do misky s hijiki. Mrkev vaříme ve stejné vodě 1–2 minuty. Vyjmeme, necháme okapat a vložíme do misky s hijiki a cibulí. Dále vaříme ve stejné vodě 1 minutu celer. Vyjmeme, necháme okapat a dáme do misky s hijiki a zeleninou. Důkladně promícháme, přidáme slunečnicová semínka a opět promícháme. Podáváme samostatně, s tofů nebo se zálivkou z uměpoši.



## Arame s mrkví a cibulí

- 2 šálky propláchnuté a okapané fasy arame
- 1 šálek cibule nakrájené na půlměsíčky
- 1 šálek mrkve nakrájené na měsíčky
- trochu sezamový olej
- voda
- sojová omáčka

V pánvi nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Vložíme arame a smažíme 2–3 minuty. Přidáme cibuli a mrkev, přilijeme vodu, aby byla arame do poloviny zalitá. Přidáme 2–3 kapky sojové omáčky, pánev přiklopíme a dusíme na mírném ohni 20–30 minut. Přikápneme trochu sojové omáčky, čímž získáme jemně slanou chuť a pokračujeme v dušení, než se odpaří všechna tekutina. Dáme do mísy a podáváme.

## Opražené proužky nori

- 1 list nori

Nori opražíme na silném plameni. List nori podržíme asi 25 cm nad plamenem tak, aby vnitřní ohyb směřoval k plameni. Otáčíme nad ohněm do doby, než se změni barva z černé na jasně zelenou.

Opražený list nori krájíme napříč a napůl, abychom získali 4 velké plátky. Dalším řezen na šif získáme proužky asi 5 cm dlouhé a 0,5 mm široké. Opražené nori podáváme s nastrouhanou bílou ředkví daikon nebo s placičkami mochi nebo jako přílohu k polévkám a těstovinám.

## Polévky

### Čočková polévka

- 1 namočený proužek kombu dlouhý 15 cm, nakrájený na 1cm čtverečky
- 1 šálek nadrobno nakrájené cibule
- 1 šálek nadrobno nakrájeného celeru
- 1 šálek zelené čočky
- 5–6 šálků vody
- 1 šálek celozrnných těstovin
- 1/4 šálku nadrobno nasekané petrželky
- mořská sůl

Do hrnce vložíme kombu, cibuli, čočku a vodu. Zakryjeme a uvedeme do varu. Stáhneme plamen a zvolna vaříme 45 minut. Ochutíme trochou mořské soli, přidáme těstoviny a zvolna vaříme několik minut, až jsou těstoviny měkké. Polévku naléváme do misek a ozdobíme trochou nasekané petrželky.

### Cizmová polévka

- 1 šálek cizrny namočené 6–8 hodin
- 1 namočený proužek kombu dlouhý 15–20 cm a nakrájený na 1cm čtverečky
- 1 šálek nadrobno nakrájené cibule
- 5 šálků vody
- mořská sůl

Do tlakového hrnce dáme cizrnu, kombu a cibuli. Zalijeme vodou a hrnce uzavřeme tlakovou poklicí. Při dostatečném tlaku stáhneme plamen a hodinu vaříme na mírném ohni.

Hrnce odstavíme a necháme klesnout tlak. Odkryjeme, ochutíme trochou mořské soli a dál zvolna několik minut vaříme. Polévku naléváme do misek a ozdobíme trochou nasekané petrželky nebo šalotky.

### Polévka miso

- 5 šálků vody
- 4 nebo 5 namočených hub shiitake bez třeně, nakrájených na plátky
- 1 proužek kombu dlouhý 15 cm
- 4–5 křovicových lžiček rozmíchaného ječmenného misa
- 1 šálek čerstvého zeleného hrášku

Do hrnce nalejeme vodu, vložíme shiitake a kombu a uvedeme do varu. Zakryjeme, stáhneme na mírný plamen a asi 10 minut zvolna vaříme. Kombu vyjeme, nakrájíme na tenké plátky a dáme zpět do vody. Plamen stáhneme na minimum, přidáme rozmíchané miso, zelený hrášek a zvolna vaříme další 2–3 minuty. Polévku naleváme do misek a podáváme.

### Francouzská cibuláčka

- 4–5 šálků cibule přičině nakrájené na tenké plátky
- 4–5 hub shiitake, namočených, bez třeně a nakrájených na plátky
- 5 šálků vody
- 2 krajíce chleba z hrubé pšeničné mouky, zadělávaného kvaškem, nakrájeného na 2,5cm kostičky
- 1/4 šálku nasekané šalotky, pažitky nebo petrželky
- tmavý sezamový olej
- sójová omáčka

V hrnci nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje a v něm 3–4 minuty smažíme cibuli do zlatova. Přidáme nakrájenou houbu shiitake a další 1–2 minuty smažíme.

Přidáme vodu a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, zakryjeme a zvolna vaříme 30 minut, až je cibule měkká. Pro jemnou chuť přidáme trochu sójové omáčky.

Na pánvi nahřejeme sezamový olej. Do horkého oleje přidáme kousky chleba a smažíme do zlatohněda. Vyjeme a odstraníme nadbytek tuku čistým papírovým ubrouskem.

Polévku nalejeme do misek a přidáme smažené kostičky chleba a trochu nasekané šalotky, pažitky nebo petrželky. Navíc můžeme použít několik opražených proužků nori. Místo chleba můžeme použít pečené nebo smažené mochi.

### Polévka z řeiřichy

- 5 šálků vody
- 1 namočený plátek kombu dlouhý 10 cm
- 4 namočené houby shiitake bez třeně, nakrájené na plátky
- 1/2 šálku tofu nakrájeného na 0,5cm kostičky
- 1/2 trsu řeiřichy
- sójová pasta miso

Do hrnce nalejeme vodu, přidáme kombu, houbu shiitake a uvedeme do varu. Stáhneme plamen, zakryjeme a 10 minut vaříme na mírném ohni. Vyjeme kombu a odložíme k upotřebení pro další pokrmy. Přidáme tofu a vaříme 2–3 minuty. Do každé misky dáme 2 nebo 3 výhonky řeiřichy a zalijeme horkou polévkou, která řeiřichu dostatečně uvaří. Ihned podáváme.

### Polévka z propasírované dýně

- 5–6 šálků dýně Hokkaido nakrájené na větší kostky
- 4–5 šálků vody
- 1 opražený list nori nakrájený na tenké proužky
- 1/4 šálku nasekané šalotky nebo petrželky
- mořská sůl

Do hrnce nalejeme vodu, přidáme dýni a špekku mořské soli. Zakryjeme a uvedeme do varu. Stáhneme plamen a zvolna vaříme několik minut, až je dýně měkká. Dýni a vodu z vaření propasírujeme na hladkou, krémovitou hmotu, dáme zpět do hrnce a znovu uvedeme do varu. Plamen stáhneme na minimum, ochutíme trochou mořské soli a zvolna vaříme asi 10 minut. Polévku nalijeme do talířů a ozdobíme nasekanou šalotkou nebo petrželí a několika proužky opraženého nori.

### Miso polévka s wakame a ředkvi daikon

- 5 šálků vody
- 2 šálky bílé ředkve daikon nakrájené na čtvertiny a na tenké příčné plátky
- 3 šálky namočené houby shiitake bez třeň, nakrájené na plátky
- 1/4 šálku umyté a namočené řasy wakame nakrájené na plátky
- 4–5 lžiček rozmíchaného ječmenného misa
- 1/4 šálku nasekané šalotky

Do hrnce nalejeme vodu a uvedeme do varu. Přidáme ředkev daikon a houbu shiitake. Zmírníme plamen, zakryjeme a zvolna vaříme 3–5 minut, až je ředkev měkká. Přidáme wakame a zvolna vaříme další 2–3 minuty. Plamen stáhneme na minimum, ochutíme rozmíchaným misem a další 2–3 minuty zvolna vaříme. Polévku dáme do talířů a ozdobíme nasekanou šalotkou.

#### Polévka z ječmene a seitanu

- 1 plátek kombu dlouhý 10 cm, namočený a rozkrájený na 1cm čtverečky
- 1/4 šálku nasekané petrželky nebo šalotky
- 1/4 šálku nakrájené shiitake nebo obvyčejnějších hub
- 1 šálek nadrobno nakrájené cibule
- 1/4 šálku nadrobno nakrájeného celeru
- 1/2 šálku nadrobno nakrájené mrkve
- 1/4 šálku nadrobno nakrájeného kořene lopuchu
- 1/4 šálku ječmene namočeného 6–8 hodin (možno použít i kroupy)
- 1 šálek uvařeného seitanu nakrájeného na 2,5cm kostičky
- 5 šálků vody
- 1 polévková lžička nasekané petrželky nebo kořeni šalotky (spodní bílá část a kořenové vlasy)
- sojová omáčka

Na dno velkého hrnce vložíme postupně kombu, petrželku nebo kořeny šalotky, vrstvu shiitake, cibule, celeru, mrkve, kořene lopuchu a ječmene (v tomto pořadí). Nakonec při-

dáme uvařený seitan. Zalijeme vodou a uvedeme do varu. Zakryjeme, zmírníme plamen a zvolna vaříme 1 hodinu, až je ječmen měkký. Ochutíme trochou tamari a vaříme na mírném plameni, až je polévka jemná a krémovitá. Polévku nalijeme do talířů a ozdobíme nasekanou petrželí nebo šalotkou.

#### Čistý vývar

- 1 namočený plátek kombu dlouhý 10 cm
- 5 šálků vody
- 1/2 šálku čínské celeru nakrájeného na příčné tenké plátky
- 2 šálky čínské zeli příčně nakrájeného na kousky
- mořská sůl
- nasekaná šalotka

Do hrnce dáme kombu, zalejeme vodou a uvedeme do varu. Zakryjeme, zmírníme plamen a zvolna vaříme asi 10 minut. Kombu vyjme a odložíme k dalšímu upotřebení. Přidáme celer a vaříme 1 minutu. Přidáme čínské zeli a vaříme 2 minuty. Ochutíme trochou mořské soli a zvolna vaříme další 2 minuty. Vývar nalijeme do talířů a ozdobíme nasekanou šalotkou.

#### Dýňová miso polévka

- 5 šálků vody
- 1 šálek cibule nakrájené na půlměšičky
- 2 šálky dýně nakrájené na 2,5cm kostky
- 1/2 šálku umyté, namočené a nakrájené řasy wakame
- 3 lžičky rozmíchaného ječmenného misa
- 1/4 šálku nasekané šalotky

Do hrnce nalejeme vodu a uvedeme do varu. Přidáme cibuli a dýňi. Zakryjeme, zmírníme plamen a zvolna vaříme, až je dýně měkká. Přidáme wakame a zvolna vaříme 2–3 minuty. Stáhneme plamen na minimum a na dochucení přidáme rozmíchané miso. Polévku nalijeme do talířů a ozdobíme nasekanou šalotkou.

## Doplňková jídla

### Chutové přísady

#### Gomasio

- 1 lžička mořské soli
- 1 šálek černého nebo žlutého sezamového semínka

Na nerez pánev nasypeme mořskou sůl a na mírném plameni několik minut za stálého míchání pražíme. Opraženou sůl rozdrtíme v suribachi na jemný prášek.

Rozehrějeme nerez pánev a vložíme na ni propláchnutá sezamová semínka, která několik minut na suchu a za stálého míchání pražíme. Až se uvolní oříšková vůně a semínka začnou pukat, odstavíme z plamene a smícháme v suribachi s rozdrcenou mořskou solí. Pomalými kruživými pohyby semínka částečně rozdrtíme. Vyjmeme a necháme vychladnout. Gomasio skladujeme ve vzduchotěsné skleněné nádobě. Tuto chutovou přísadu používáme do rýže nebo jiných vařených obilovin.

#### Pasta z řasy nori

- 5 listů nori
- voda
- sójová omáčka

List nori rozkrájíme na 2–3cm kousky, dáme do hrnce a zalijeme směsí vody a sójové omáčky (1:1) tak, aby byla nori celá ponořená. Uvedeme do varu, zmírníme plamen na mírnou, zakryjeme a zvolna vaříme, až se vypaří většina tekutiny. Ochutíme trochou sójové omáčky. Používáme 1–2 lžičky této chutové přísady na osobu a přidáváme do rýže nebo jiných vařených obilovin.

### Zálivky, másla a pomazánky

#### Zálivka z tofu

- 1 menší nastrohaná cibule
- 1/4 šálku umě-octa nebo 4 vypeckované švestky uměboši
- 1/2 kg čerstvého tynčáckaného tofu
- 1 polévková lžice sójové omáčky
- 1/2 šálku nasekané šalotky nebo pažitky
- 1/2 šálku vody

Do suribachi vložíme cibuli a umě-oacet. Používáme-li švestky, rozdrtíme je na hladkou pastu (v suribachi s cibulí). V nučtím mlýnku propasirujeme tofu, vsypeme do suribachi a rozmělníme na hladkou hmotu. Přidáme sójovou omáčku, šalotku nebo pažitku a vodu. Rozmícháme a podáváme na talíři. Polévkovou lžici této zálivky zaléváme vařený salát, salát z hijiki nebo ji používáme na chleba, suchary či rýžové chlebičky Racio.

#### Zálivka z uměboši a slunečnicového semínka

- 2 vypeckované švestky uměboši
- 1/4 šálku nasekané šalotky nebo pažitky
- 1/2 šálku vody
- 1/4 šálku praženého slunečnicového semínka

Do suribachi vložíme švestky a rozmělníme na hladkou pastu. Přidáme šalotku nebo pažitku a 2 minuty třeme. Přidáme vodu a slunečnicová semínka. Promícháme a podáváme s oblíbeným zeleninovým salátem.

#### Zálivka z uměboši a šalotky

- 3 vypeckované švestky uměboši
- 4 polévkové lžice sezamového másla tahini
- 1/4 šálku nasekané šalotky
- 1 1/4 šálku vody

Do suribachi vložíme švestky a rozmělníme na hladkou pastu. Přilijeme tahin a znovu rozmělníme. Přidáme šalotku vodu a rozmícháme na hladkou, krémovitou hmotu a podáváme s obilným zeleninovým salátem.

#### Zálivka z umeboši a sezamového semínka

- 1/2 šálku opraženého sezamového semínka
- 1/4 šálku ume-ocia
- 3/4 šálku vody
- 1/4 šálku nasekané šalotky

Do suribachi nasypeme pražená sezamová semínka a částečně rozdrťíme. Přidáme ocet, vodu, šalotku a třeme další 1–2 minuty. Podáváme se zeleninovým salátem.

#### Cibulové máslo

- 10 šálku nadrobno nakrájené cibule
- špetka mořské soli
- tmavý sezamový olej
- voda

V těžkém hrnci nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje. Na mírném ohni několik minut za stálého míchání osmažujeme cibuli do zlatova.

Přidáme špetku mořské soli a cibuli zalijeme vodou. Hrnec zakryjeme a vodu uvedeme do varu. Plamen stáhneme na minimum, několik minut zvolna vaříme, až se cibule zbarví do tmavohněda a zesládně. V nádobě by neměla zůstat žádná tekutina a cibule by měla být téměř rozvařená. Je-li to nutné, přiléváme v průběhu vaření malé množství vody, aby se cibule nepřipalovala.

Po vychlazení cibulové máslo okamžitě spotřebujeme s chlebem nebo rýžovými chlebičky Racio, nebo uskladníme do zavazovací sklenice s vřem a uložíme do lednice nebo na chladné místo.

## Ryby a mořští živočichové

### Pečený platýs s rýží

- 1 šálek nadrobno nakrájené cibule
- 1/2 šálku nadrobno nakrájeného žampionového celeru
- 4 šálky rýže uvařené v tlakovém nebo obyčejném hrnci
- 1/4 šálku nasekané petrželky
- 1–1 1/2 kg čerstvého filé z platýse
- 1/2 šálku sójové omáčky
- 1/2 šálku vody
- 1 lžička čerstvého nastrovaného kořene zázvoru
- tmavý sezamový olej
- plátky citronu

Na pánev nahřejeme malé množství tmavého sezamového oleje, vložíme cibuli a celer a 2–3 minuty smažme. Osmahnoutou zeleninu dáme do mísy s rýží, posypeme petrželkou a dobře promícháme. Směs přemísíme do rendlíku.

Smícháme vodu, sójovou omáčku a zázvor. Platýse dáme do měkké mísy, zalijeme směsí vody, sójové omáčky a zázvoru a necháme 30–45 minut marinovat. Potom marinovaného platýse rovnoměrně rozprostřeme na rýži v rendlíku.

Zakryjeme a pečeme při teplotě 150 °C přibližně 30 minut, až je ryba měkká. Odkryjeme a pečeme dalších 5 minut. Rybu posypeme trochou nasekané petrželky a podáváme ozdobenou plátky citronu.

### Hřebenačky pečené v zázvoru

- 1 kg čerstvých hřebenaček
- 1 polévková lžice nastrovaného zázvoru
- 1/2 šálku vody
- 1/4 šálku sójové omáčky
- 1/8 šálku sáke (rýžové víno; dle volby)
- 2 čerstvé petrželové nati

Hřebenatky očistíme a dáme do mísy. Smícháme zázvor, vodu, sójovou omáčku a saké a nalijeme na hřebenatky. Marinujeme 15–20 minut. Marinované hřebenatky vložíme na plech a pečeme 5–10 minut, až jsou úplně měkké. Nepečeme příliš dlouho, protože by ztuhly. Opečené hřebenatky dáme do mísy a ozdobíme čerstvou petrželkou.

## Moučníky a lehcí pokrmy

### Cukrový s rozinkami a ořšky

- 3 šálky ovesných vloček
- 1/4 lžičky mořské soli
- 1 1/2 šálku celozrnné pšeničné mouky na pečení
- 1 šálek rozinek
- 1/2 šálku nasekaných mandlí
- 1/2 šálku nasekaných vlašských ořechů
- 3 polévkové lžíce kukuřičného oleje
- 1 šálek ječmenného sladu
- 1 šálek vody

Smícháme ovesné vločky, mořskou sůl, mouku, rozinky a ořšky. Přidáme olej a promícháme. Přidáme ječmenný slad a opět důkladně promícháme. Přilijeme vodu a vytvoříme husté těsto. Lžíci vykrajujeme kousky těsta, klademe na plech v řadách asi 4 cm od sebe a formujeme do tvarů koláčků. Je-li vrstva těsta příliš silná, nepropeče se. Pečeme při 180 °C po dobu 25–30 minut do zlatohněda. Z uvedeného množství upěčeme asi 15–20 kousků cukroví.

### Kuskusový koláč s borůvkami

- 2 1/2 šálku jablečného moštu nebo vody
- 1/2 šálku rozinek
- 2 šálky kuskusu
- špetka mořské soli

### Poleva

- 1 šálek vody
- 1/4 šálku ječmenného sladu
- špetka mořské soli
- 3 šálky čerstvých borůvek
- 2–3 polévkové lžíce kuzu zředěné několika lžícemi vody

Do hrnce nalijeme jablečný mošt nebo vodu. Přidáme mořskou sůl a rozinky a uvedeme do varu. Zakryjeme, zmírníme plamen a zvolna vaříme asi 10 minut. Přidáme kuskus, zakryjeme a 3–5 minut zvolna vaříme. Vypneme a necháme zakrytý kuskus asi 10 minut dojít. Poté jej vyjmeme a vložíme na skleněný nebo keramický podnos.

Při přípravě polevy vlejeme do hluboké pánve vodu, ječmenný slad, mořskou sůl, borůvky a uvedeme do varu. Plamen stáhneme na minimum a přidáme zředěné kuzu. Neustále mícháme, aby se nevytvářely hrudky. Zvolna vaříme 2–3 minuty a odstavíme.

Méchačkou na rýži zformujeme kuskus do placky a rovnoměrně na něj nalijeme a rozeteme polevu. Před podáváním necháme vychladnout.

### Jablečná omáčka

- 2 šálky vody
- 8–10 oloupaných jablek nakrájených na plátky
- 1/4 šálku ječmenného sladu
- špetka mořské soli

Do hrnce nalejeme vodu, přidáme jablka, ječmenný slad, mořskou sůl a uvedeme do varu. Plamen stáhneme na minimum a zvolna vaříme, až jablka změkknou. V ručním potravinovém mlynku propasťujeme jablka a přilijeme vodu z vaření. Vaříme-li delší dobu, až do zhoustnutí omáčky, dosáhneme sladší chuti. Jablečná omáčka bez ječmenného sladu je vytečná snídaně.

## Dušené hrušky

5 nebo 6 hrušek nakrájených na plátky

špetka mořské soli

4 šálky vody

1/2 šálku rozinek

4–5 polévkových lžic kuzu zředěných několika lžicemi vody

Do hrnce vložíme hrušky, vodu a rozinky a uvedeme do varu. Plamen stáhneme na minimum, zakryjeme a zvolna vaříme několik minut, až hrušky změkknou. Přidáme zředěné kuzu a mícháme, aby se netvořily hrudky. Zvolna vaříme 2–3 minuty a potom podáváme.

### Kanten s jablky a rozinkami

4 jablka nakrájená na plátky

1 l jablečného moštu

špetka mořské soli

1/2 šálku rozinek

5–6 polévkových lžic vloček řasy agar-agar

Do hrnce vložíme jablka, jablečný mošt, sůl a rozinky. Vmícháme agar-agar a uvedeme do varu. Plamen stáhneme na minimum a několik minut zvolna vaříme, až jablka změkknou. Tekutinu a jablka nalijeme do misky nebo formy. Umístíme do lednice nebo na chladné místo, kde se asi po hodině vytvoří rosol. Tuhou kanten nakrájíme na čtverečky a podáváme. Měkky vykrojíme lžičkou, vložíme do misek a podáváme.

### Kuskusový koláč s hruškovou polevou

2 1/2 šálku jablečného moštu

2 šálky kuskusu

špetka mořské soli

## Poleva

5 nebo 6 oloupaných hrušek nakrájených na plátky

špetka mořské soli

1 šálek vody

Do hrnce nalejeme jablečný mošt, špetku soli a uvedeme do varu. Plamen stáhneme na minimum a přidáme kuskus. Zakryjeme a zvolna vaříme 2–3 minuty. Vypneme a necháme zakrytý kuskus asi 10 minut dojít. Poté jej vložíme na skleněný nebo keramický podnos a rovnoměrně zformujeme.

Při přípravě hruškové polevy vložíme do hrnce hrušky, sůl a vodu a uvedeme do varu. Plamen stáhneme, zakryjeme a zvolna vaříme 4–5 minut, až hrušky změkknou. Propasírujeme v ručním potravinovém mlynku. Koláč nakrájíme, polijeme hruškovou polevou a podáváme.

### Opražené ořechoviny

Mandle, vlašské ořechy, burské ořechy a jedlé kaštany získají lahodnou chuť, jsou-li pražené ve slupce. Položíme je na plech a pražíme v troubě 10–12 minut při teplotě 180 stupňů. Bez slupky se připravují kraší dobu.

Někdy – velmi zřídka – je možné ořechoviny při opražování jemně postříkat sójovou omáčkou.

### Pražená semínka

Žlutá nebo černá sezamová semínka, oloupaná slunečnicová semínka, semínka z tykve nebo zelená dýňová semínka dobře propílačhneme. Nahřejeme pánev a na mírném ohni každý druh zvlášť na suchu pražíme. Neustále mícháme, aby se semínka oprážíla rovnoměrně a nepřipálila se.

Žlutá sezamová semínka a slunečnicová semínka se zbarví do zlatohněda a asi po 5 minutách začnou pukat. Semínka z dýně jsou hotová, když se zbarví do zlatohněda. Podle potřeby je možno semínka ochutit trochou sójové omáčky.

Semínka čerstvé říkolisté tykve pražíme v troubě jako ořisky do zlatohněda.

### Pražené obiloviny a luštěniny

Rýži Natural, sladkou rýži Natural, ječmen a žito pražíme na suchu a občas – ne často – konzumujeme jako přesnídávku. Před pražením obiloviny na 24 hodin namočíme. Suchou pánev rozpálíme a každý druh obiloviny pražíme zvlášť, až se zbarví do zlatohněda a začnou vydávat oříškovou vůni. Při pražení neustále mícháme, aby se obiloviny nepřipálily. Celá zrna pšenice můžeme pražit stejným způsobem a použít jako přísadu v receptu „Rýže Natural vařená v tlakovém hrnci s pšeničí“ (str. 166). Na přesnídávky a svačiny ji nedoporučujeme.

Černé sójové boby pražené na suchu jsou jako svačina velmi chutné. Před pražením je na 4–6 hodin namočíme a postupujeme výše uvedeným postupem. Sójové boby jsou hově, když začnou pukat slupky a uvnitř hnědnou. Sušený zelený hrášek pražíme takéž na suchu. Když začne pukat slupka, je hrášek hotový.

Praženou cizrnu, fazole azuki a další luštěniny většinou na svačinu nedoporučujeme, jelikož se obtížně tráví. Můžeme je rozemlít a použít jako domácí obilnou kávu.

### Čaj bancha

#### 1 l vody

#### 1–2 polévkové lžíce bancha čaje

Do konvice na čaj nalijeme vodu, vložíme bancha čaj a uvedeme do varu. Plamen stáhneme na minimum a zvolna vaříme 5–10 minut. Chceme-li čaj slabší (např. pro děti), vaříme jen 3–4 minuty. Silnější čaj vaříme 10–15 minut. Čaj bancha se pije kdykoli během dne, zvláště po jídle.

### Obilná káva

#### 1 lžička mleté obilné kávy

#### 1 šálek vařící vody

Obilná káva je dostupná ve všech prodejnách se zdravou výživou. Do šálku dáme 1 kávovou lžičku kávy a zalijeme horkou vodou. Zamícháme a pijeme. Používáme-li domácí obilnou kávu, použijte množství příznůsobíme chuti.

### Amasake nápoj

#### Amasake

#### 4 šálky sladké rýže Natural

#### 8 šálků vody

#### 1/2 šálku koji

#### 1/8 lžičky mořské soli

Sladkou rýži propláchneme a necháme přes noc namočit v 8 šálcích vody. Rýži s vodou dáme do tlakového hrnce a hrnc uzavřeme. Uvedeme do varu a při dostatečném tlaku zmírníme plamen. Pod hrnc umístíme kovovou plotýnku a vaříme 30 minut. Odstavíme a necháme klesnout tlak. Počkáme 45 minut, až se rýže ochladí.

Rýži vložíme do skleněné misky a smícháme s koji. Zakryjeme čistou utěrkou a necháme 6–8 hodin kvasit. Během kvašení několikrát promícháme.

Zkvašenou rýži přemístíme do hrnce. Přidáme mořskou sůl a uvedeme do varu, který zastaví proces kvašení. Jakmile začne směs bublat, odstavíme z plamene a necháme zchladnout.

Amasake uložíme do uzavřených zavařovacích sklenic a skladujeme v lednici. Používáme jako sladidlo nebo při přípravě amasake nápoje.



Amasake nápoj

1/2 šálku amasake

1/2 šálku vody

Amasake a vodu rozmixujeme na krémovitou hmotu.

Amasake nápoj podáváme horký se zázvorem nebo přimícháme lžičku obilné kávy. Chutná i studený.

15

## Doma i na cestách

Jídlo v restauraci, zábava a cestování se mohou stát příjemnou stránkou makrobiotického životního stylu. Tato kapitola nabízí několik praktických pokynů, jak dodržovat makrobiotickou stravu všude na cestách.

V kterékoli restauraci si můžete pomoci tím, že si objednáte „bez sýru, bez omáčky, bez masa a vařeného ve vodě nebo nad párou namásto smažení“. Dále se ptejte číšníka na složení potraviny, zdali je připravená z polotovárů, jestli jsou v ní nějaké konzervační látky atd. Nebojte se ptát, vždyť si za své jídlo platíte. Nezaškodí být trochu průbojný – vždyť jde o vaše zdraví.

Většina běžných restaurací používá cukr, kuchyňskou sůl, černý pepř, vajíčka, sýr, mléko atd., ale ještě horší jsou stravovací zařízení, která poskytují tzv. rychlé občerstvení, dále domácí restaurace, kde vaří tučné a obrovské porce, a někdy i restaurace se zdravou stravou. Pokud nenaleznete makrobiotickou restauraci, nejmenším zlem je místní restaurace vegetariánská.

V italských restauracích si můžete objednat polévky, špagety, salát nebo rybu bez kečupu a masitých omáček. V čínských a japonských restauracích se podává ryže, zelenina a ryba. Pochopitelně žádějte ryži Natural. Dobré jsou i rybářské restaurace s čerstvými rybími produkty. Vyhněte se smaženým rybám, protože jsou obvykle upravené na nevhodných tucích. Řecké, indické a mexické restaurace obvykle ve

svém jídelníčku nabízejí jedno vegetariánské nebo luštěninové jídlo. V těchto restauracích nezapomejte připomenout obsluhujícímu číšníkovi, že do svého jídla nechcete kari ani čili koření. Důležité je také ujistění, že nepoužívají sádlo, ale rostlinné oleje.

## Čas na zábavu

Když připravíte svým přátelům makrobiotickou večeři, jistě jim bude chutnat, a navíc bude vyhovovat zdravým zásadám stravování. Začneme předkrmem, následuje polévka nebo salát. Jako hlavní jídlo se hodí ryba, obiloviny a zelenina. Dezertem se může stát např. kuskusový koláč s hruškovou polevou. Na závěr podáváme bancha čaj nebo obilnou kávu.

Jestliže jste pozvaní k přátelům, upozorněte je, že nejíte maso a svoje jídlo si můžete vzít s sebou a nabídnout ostatním.

## Strava v práci

Lidé, kteří se nemohou stravovat doma a nemohou najít žádnou dostupnou makrobiotickou restauraci, si mohou svou stravu donášet z domu. Makrobiotická jídla jsou snadno přenosná. Jestliže si pořídíte vhodné přenosné nádoby, nejlépe termosky, můžete si obiloviny, polévky, omáčky i luštěniny do práce snadno přinést, takže jsou na oběd teplé, protože v termosce se jejich teplota udrží. Jinou možností jsou také rýžové koule, vařená nebo nakládaná zelenina (pickles), saláty, různé dezerty a přesnídávký. Bancha čaj si také nalejte do termosky. Na svačtinu doporučujeme seitan, tempoh nebo tofu a vařenou zeleninu a chléb zadělávaný

kváskem. K tomuto účelu se výborně hodí zbylá večeře z předchozího večera. Pokud je to možné, tak si na svém pracovišti připravte čerstvý bancha čaj.

## Strava při cestování letadlem

Letecké společnosti jsou dnes už tak daleko, že když si zavoláte telefonicky den předem a objednáte si jídlo, které si přejete, bude vám během letu servírováno. Pravděpodobně si budete moci vybrat z pestře nabídky, ve které by měla být rýže Natural, polévka miso, luštěninový pokrm, ovesné vločky, divoká rýže nebo zelenina upravená nad párou. Věnujte pozornost tomu, co si objednáváte, protože ve standardním vegetariánském jídle většinou najdete vajíčka, sůl a cukr, spoustu másla a sýra.

Pro případ, že by došlo k nějakému nedorozumění, je lépe si s sebou brát cestovní potraviny, jako třeba sushi, rýži, zeleninu, chléb zadělávaný kváskem, polévku miso v prášku, takže si ji můžete udělat v šálku s horkou vodou, několik doma pečených sušenek a sáčkový bancha čaj.

Během cestování letadlem je vhodné jíst méně. Při přeletu se budete cítit lépe a budete mít více elánu.

## Strava při cestování autem

Když cestujete autem, ubude vám se stravou mnoho starostí. Vezmete-li si s sebou prkénko na krájení, ostrý nůž, několik misek a talířů, malý plynový varič, dva nebo tři hrnce, pár dřevočtyřlůžků, chladič box, nebudete muset pracně hledat místo, kde by bylo možné dostat makrobiotické jídlo. Z potravin budete potřebovat předvařenou rýži Natural nebo ječmen, rýžový krém, kuskus, kukuřičnou krupici, bul-

glhur, ovesné vločky, čočku, azuki fazole, pulený hrách a jiné snadno připravitelné luštěniny. Dále mořské řasy, miso, sójovou omáčku, těstoviny, bancha čaj, kukuřičné placky a chleba zadělávaný kváskem. Čerstvou zeleninu, ovoce, rybu, amasake, tofu, tempeh a jiné uchovejte v chladicím boxu a spotřebujte během cestování. Jestliže máte ubytování v motelu, objednejte si pokoj s kuchyňkou, kde si můžete umýt nádobí a připravit další jídla.

Jestliže jedete na delší cestu, pokuste si předem podělit své trasy zjistit, kde se nacházejí makrobiotické restaurace. V cizím městě se podívejte do telefonního seznamu a pod heslem „health“ (zdraví) vždy najdete makrobiotická centra nebo prodejny. Tam vám mohou poradit, kde je možné se najíst.

Na cestu se vyplatí dobře se připravit, protože si tak ušetříte mnoho zbytečné námahy a peněz. Snad si poradíte i bez těchto našich rad a najdete lepší řešení, jak se stravovat. Jedno je však jisté: Určitě potkáte spoustu lidí, kteří budou mít podobné zájmy a rádi vám pomohou vybrat vaše jídlo, poradí vám k němu i něco ze svých receptů, takže se váš jídelníček obohatí o nové zdravé pokrmby. Po návratu domů budete bohatší nejen o nové zážitky z cest, ale i o další zkušenosti v oblasti výživy.

## Závěr

Příroda se stará o vše, co je její součástí, o rostliny, zvířata i lidi. Na oplátku bychom si jí mohli alespoň vážit. Nedbalý postoj k přírodě vede k plundrování přírodních zdrojů a znečišťování vzduchu a vody. Pokud znovu pochopíme, že je pro nás nezbytné přírodu chránit a vytvořit mezi ní a člověkem harmonický vztah, pomůžeme tím vyřešit ne jeden globální problém, a dokonce i samotnou existenci otázku rodu homo sapiens.

Jádrem veškerých závažných problémů lidstva je dualistický pohled na život. Podle tohoto pohledu nás obklopuje nehostinný svět – soubor mezi dobrem a zlem, nemocí a zdravím, láskou a nenávistí. Toto základní rozdělení se promítá do všech oblastí našeho života, do ekonomiky, vzdělání, vědy i politiky.

Makrobiotické učení je založené na celistvosti a holistickém pohledu. Podle makrobiotiky příroda vždy usiluje o harmonii a rovnováhu. Zdraví je výsledkem pozitivního myšlení, zdravého životního stylu a vyvážené stravy. Zdravá společnost se může vytvořit jen tehdy, když všichni její příslušníci žijí v harmonii s přírodou.

Podle makrobiotické teorie je všechn život ve vesmíru závislý na jednotném systému, který je řízen přírodním zákonem. Jednotlivce je součástí tohoto systému, takže může ovlivňovat nejenom svůj život, ale život celého systému. Toto

zjištění nám dává sílu vést život, který si sami zasloužíme, vybereme a dokážeme žít.

Makrobiotika říká, že plnohodnotná přírodní strava je prvním krokem k lepšímu zdraví a životu. Zatímco přiměřené cvičení a aktivita zesilují a povzbuzují naše tělo, zamýšlení nad sebou samým nám pomáhá rozumět našim myšlenkám a touhám, smyslu našeho já i světa kolem nás. S těmito názory můžeme vybudovat láskyplný mírumilovný svět, ve kterém vládnou spolupráce a láska k bližnímu.

## Dodatek A

# Nutriční analýza makrobiotické stravy v porovnání s doporučenými nutričními dávkami v USA

Na stránkách této knihy jste našli klíčové složky makrobiotické výživy. V následujícím přehledu jsou tyto informace shrnuty a porovnány s doporučenými nutričními dávkami pro dospělé jedince v USA (DND) z roku 1980. Výsledky této analýzy ukazují, že makrobiotická strava uspokojuje DND ve všech výživných složkách.

Nejdůležitějším faktorem zůstává, že všechny klíčové výživné složky jsou obsaženy v denní makrobiotické stravě, pokud se dodržují všechny pokyny pro přípravu potravin a jejich skladbu. Když se dodržuje stanovený stravovací režim (uvedený v kapitole 1), je dostatečný i příjem všech výživných složek potřebných pro dobré zdraví a sílu.

Nutriční analýza makrobiotické stravy  
Analýza celodenní stravy pro jednu dospělou osobu

Strava	Množství	Kalorie	Bílkoviny		Sacharidy	Vápník	Fosfor	Železo	Sodík	Draslík	Vitamin A	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Vitamin C
			g	g							mg	mg	mg	mg	mg
<b>Snídaně</b>															
Ovesná kaše	2 šálky	260	10	2	46	44	232	3	344	292	0	0,38	0,1	0,4	0
Celozrnný pšeničný chléb s jablečnou pomazánkou	2 krajíce	210	5,1	1,2	43,7	54	150	1,8	257	245	stopa	0,18	0,06	1,6	stopa
Bancha čaj	1 šálek	2	-	stopa	0,4	-	-	stopa	-	-	-	-	-	-	-
<b>Oběd</b>															
Sushi z tempehu a kysaného zelí	1/4 porce	420	17,8	6,2	65,4	61	177	12,1	497	246	800	0,41	0,34	6,9	25
Vařený salát s omáčkou z tofu	1 porce	86	7,3	1,6	12,9	107	77	5,8	166	616	1055	0,16	0,18	1,3	68
Bancha čaj	1 šálek	2	-	stopa	0,4	-	-	stopa	-	-	-	-	-	-	-
<b>Svačina</b>															
Pražené mandle a slunečnicová semena s rozinkami	1/2 šálku	318	8,1	1,6	39	88	279	3,1	17	594	16	1,1	0,3	1,5	stopa
<b>Večeře</b>															
Miso polévka	1 miska	59	3	0,7	7,7	148	96	6,9	349	205	83	0,5	0,7	0,4	22
Vařený mořský jazyk s rýží	1 porce	396	21,5	9,5	70,4	66	378	2,8	361	525	140	0,25	0,11	6,6	stopa
Strouhaná ředkev daikon	1/4 šálku	5	0,3	-	1	9	6	0,2	150	195	3	-	-	-	10
Krátce vařená řepicha a mrkev s uměboší a šalotkou	1 porce	81	3,3	2,6	8,5	264	82	1,8	165	350	12,662	0,06	0,02	1	80
Kuskusový koláč s hruškovou polevou	1 porce	87	2,6	0,4	65,7	18	62	1,8	254	398	30	0,03	0,04	0,6	31
Obilná káva	1 šálek	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Celkem</b>		2 126	79	40,2	361,1	859	1539	39,3	2560	3666	14,789	3,07	1,85	20,3	236

Poznámka: Pomlčka označuje nedostatek spolehlivé informace, množství není změřitelné dostupnými metodami.  
Poznámka: Uvedené množství je v miligramech.

Shrnutí – typická makrobiotická strava v porovnání s DND roku 1980

Kategorie	Váková skupina	Kalorie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vápník	Fosfor	Železo	Sodík	Draslík	Vitaminy					
											Vitamin A	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin		
Měrné jednotky		gramy				miligramy				m.j.	miligramy					
Výsledky makrobiotické stravy		všechny	2126	79	40,2	361,1	859	1539	39,3	2560	3666	14,789	3,07	1,85	20,3	236
DND*	muži 23–50	2381	56	-	-	800	800	10	-	-	5000	1,4	1,6	18	60	
DND *	ženy 23–50	1565	44	-	-	800	800	18	-	-	5000	1	1,2	13	60	

Poznámka: Pomlčka znamená, že žádná oficiální čísla neexistují. Všechna uvedená množství jsou v gramech.  
 \* Naměřená množství pocházejí z oficiálních dokumentů Food and Drug Administration z roku 1980.

## Dodatek B

### Domácí makrobiotické léčebné prostředky

Posláním makrobiotiky je zdraví člověka. K jeho dosažení makrobiotika využívá zdravou stravu, vhodné cvičení a vyváženou životosprávu. Ačkoli makrobiotická strava zaručuje dobré zdraví, musíme být připraveni i na okamžiky nepohody, které mohou být způsobeny nezdravým prostředím, špatnou stravou v minulosti a jinými faktory. Domácí makrobiotické léčebné prostředky vycházejí z tisícileté tradice, která se zabývala problémy způsobenými špatnou stravou nebo životosprávou. Jestliže máte jakékoli pochybnosti o něčem z následujících léčebných prostředků, spojte se se svým nejbližším kvalifikovaným poradcem. Vážně nemocní lidé musí samozřejmě vyhledat lékařské ošetření.

Uvedené léčebné prostředky mohou ve své praxi využít makrobiotičtí poradci i jiní léčitelé, protože každý uvedený prostředek má krátký návod k použití. Jestliže jste v makrobiotice nováčkem a myslíte si, že vám některý z uvedených prostředků může pomoci, je lépe nejdříve vyhledat zkušeného makrobiotického instruktora.

Všimněte si, že základ všech uvedených prostředků vychází z makrobiotických potravin zmíněných na několika místech v této knize. Toto je jeden z aspektů jednotného principu, který poukazuje na to, že vše souvisí se vším. Jídlo,

kteřé jíme, neslouží jen k potlačení hladu, ale ovlivňuje také naše zdraví. Makrobiotika učí, jak porozumět těmto účinkům a jak jich využít k dosažení spokojenosti a harmonie.

## Domácí léčebné prostředky

*Poznámka: K přípravě léčebných nápojů použijte nádoh z přírodních materiálů: skleněné, keramické a kameninové.*

**Banča čaj.** Banča čaj z větvíček pomáhá posílit látkovou výměnu při únavě nebo nemoci. K přípravě použijeme jednu čajovou lžičku tohoto čaje a 2,5 dcl vody. Přivedeme vodu do varu, zmírníme plamen na minimum, zakryjeme a necháme mírně povarit 4–5 minut. Doporučujeme používat tento čaj po každém jídle – většinou 2–3 šálky denně.

**Čaj z kořene pampelišky.** Tento čaj napomáhá činnost srdce a trávicího ústrojí. K přípravě použijeme jednu lžičku sušeného pampeliškového kořene, 2 dcl vody a uvedeme do varu. Zmírníme plamen na minimum, zakryjeme a necháme mírně povarit 10 minut. Použít tohoto čaje konzultujte se svým makrobiotickým poradcem.

**Čaj z kořene lotosu.** Tento čaj ulehčuje odkашlávání a pomáhá odstranit hlenu z plic. K přípravě potřebujeme získat štávu z poloviny šálku čerstvě nastrouhaného lotosového kořene, kterou rozředíme jedním šálkem vody. Váříme na mírném ohni, dokud obsah nezhoustne, potom přidáme pár zrněk mořské soli a podáváme horké.

Jestliže nemáte možnost sehnat čerstvý lotosový kořen, použijte sušený. K přípravě potřebujeme dvě lžičce prášku z lotosového kořene na jeden šálek vody. Přivedeme do varu a vaříme na mírném ohni 15 minut. Přidáme špetku soli nebo trochu sójové omáčky a podáváme horké.

**Čaj z hub shitake.** Tento čaj účinkuje jako jemný prostředek k uvolnění napětí ve svalech a nervovém systému. Po-

máhá štěpit tuky přijaté v nadbytečném množství. K přípravě namočíme sušené houby shitake do šálku vody na 20 minut a pak je nakrájíme na čtvrtiny. Přidáme další šálek vody a vaříme na mírném ohni dalších 20 minut se špetkou soli. Pijeme najednou vždy jen půl šálku.

**Prášek dentie.** Tento prášek se používal v Orientu jako prevence chorob zubů a dásní, dále pro zastavení krvácení z nosu, ošetření povrchových ran nebo oděnění. Je vhodný k pravidelnému používání namísto zubní pasty. Zabraňuje krvácení dásní, vzniku zubního kazu a zpevňuje sklovinu. K přípravě potřebujeme plod lilku obecného (baklažánu). Očistíme ho a celý opékáme až do černa. Necháme vychladnout a uhlučeme na prášek. Smícháme 7 dílů prášku s 3 díly mořské soli. Uchováváme v chladnu a suchu.

**Hořčicový obklad.** Tento obklad se používá ke stimulaci krevního oběhu a odhlnění postižených míst. K přípravě obkladu pro dospělého rozmícháme sušený hořčicový prášek v horké vodě tak, aby se nám vytvořila těstovitá kaše. Tuto hmotu natěme na papírový ručník, přikryjeme a umístíme mezi dva bavlněné ručníky. Přiložíme na postižené místo, dokud se kůže nezahřeje. Odstraníme a znečištěnou pokožku umyjeme teplou vodou.

**Kombu čaj.** Tento čaj zlepšuje kvalitu krve a dodává tělu minerály. K přípravě potřebujeme dva osmicientimetrové pásky mořské řasy kombu na 1/4 l vody. Přivedeme do varu, zmírníme plamen na minimum, zakryjeme a necháme mírně vařit 10 minut. Odstraníme vyjuhované kombu a podáváme jako čaj.

**Kuzu čaj.** Tento čaj pomáhá zlepšit trávení, podporuje vitální a snižuje únavu. K přípravě rozmícháme jednu čajovou lžičku kuzu v šálku studené vody. Zahřejeme k bodu varu a za stálého míchání vaříme na mírném ohni po dobu zhruba pěti minut. Hothový čaj musí být průzračný. Vmícháme asi půl lžičky sójové omáčky. Podáváme horké.

**Lopuchový čaj.** Lopuchový čaj je osvěžující prostředek pro celkové povzbuzení organismu. K přípravě jednoho šálku použijeme jednu lžici nastrouhaného lopuchového kořene. Uvedeme do varu, zmírníme plamen na minimum, zakryjeme pokličkou a necháme mírně vyluhovat po dobu 10 minut.

**Nápoje z bílé ředkve daikonu.** Z téhož kořene bílé ředkve připravíme tři znamenné nápoje. První pomáhá snížit horečku zvýšeným pocením. Druhý je močopudný a třetí napomáhá štěpit tuky a odstraňovat hlen. K přípravě prvního nápoje smícháme půl šálku nastrouhané ředkve s jednou lžicí sójové omáčky a dvěma špetkami čerstvě nastrouhaného zázvoru. Zalejeme horkým bancha čajem. Pijeme horké.

K přípravě druhého nápoje vymačkáme z nastrouhaného kořene dvě kávové lžice šťávy přes čisté plátýnko. Přidáme špetku mořské soli, šest lžic vody a přivedeme do varu. Tento nápoj použijete jen jednou denně po dobu maximálně tří dnů. Nikdy nepijte šťávu bez vaření.

K přípravě třetího nápoje potřebujeme na jeden šálek jednu lžici čerstvě nastrouhané ředkve a deset kapek sójové omáčky. Zalejeme horkou vodou a pijeme horké. Používáme před spaním. Nepoužívat více než sedm dní, pokud není makrobiotickým poradcem stanoveno jinak.

**Nastrouhaná syrová ředkev daikon.** Nastrouhaná ředkev pomáhá s trávením, zvláště u tučné, olejnaté a těžké stravy. K přípravě nastrouháme jednu lžici čerstvě ředkve na osobu a přidáme několik kapek sójové omáčky. Pokud nemáte ředkev, můžete ji nahradit ředkvičkou nebo tuřínem.

**Obklad z pohanky.** Tento obklad používáme k odstranění vodnatosti tkáně a otoků, protože účinně odsává přebytkovou vodu skrze póry pokožky. K přípravě smícháme pohankovou mouku s horkou vodou, až vznikne těstovitá hmota. Na otoky přiložíme asi 2cm vrstvu a vytvoříme pomocí obvazu zábal. Vyměňujeme každé čtyři hodiny. První známky

úlevy můžeme pozorovat již po několika aplikacích, nejdříve do dvou až tří dnů.

**Obklad z kořene lotosu.** Tento obklad pročišťuje usazený hlen na mandlích, v nose a v krku. K přípravě potřebujeme 16 dílů čerstvě nastrouhaného lotosového kořene, 3 díly mouky a jeden díl čerstvě nastrouhaného zázvoru. Při aplikaci rozeťme těstovitou hmotu do vrstvy 1,5 centimetru na plátno a přiložíme na postižené místo stranou s lotosovou směsí. Necháme obklad účinkovat několik hodin nebo celou noc a potom odstraníme. Předcházet může zázvorový obklad ke stimulaci krevního oběhu a odhlnění postižených míst.

**Obklad z neloupané ryže Natural.** Tento obklad se používá na otoky, popáleniny, hnisající rány a ke snížení horečky. K přípravě smícháme dohromady 7 dílů vařené ryže, 2 díly syrové listové zeleniny (např. listy hlávkového zelí, kapusty apod.) a jeden díl syrové nori (mořská řasa). Rozkrájíme na malé kousíčky a rozmělníme v surtbacku. Jestliže je vzniklá hmota příliš tuhá, přidáme trochu čisté, nejlépe pramenité vody. Přiložíme na postižené místo a vytvoříme pomocí obvazu zábal. Když se obklad zahřeje, odstraníme ho.

**Obklad z brambory taro.** Tento obklad odstraňuje skrze pokožku neškodnou toxickou látku z těla. Velmi účinný je při odstraňování minerálů, které jsou často obsažené v nádobách. Při pravidelném používání pomáhá obklad taro společně s makrobiotickou stravou zmenšovat velikost nádoru.

V případě, že nejsou taro brambory ve vaší oblasti k dostání, můžete se pokusit sehnat taro prášek a vytvořit zábal přidáním čisté studniční vody a zázvoru. Další možností je nastroumat obvyčejný brambor a smíchat 8 dílů tohoto bramboru s 8 díly rozemleté listové zeleniny (např. hlávkového zelí), s 1 dílem strouhaného zázvoru a dostatečným množstvím mouky, aby se vytvořila těstovitá hmota. I když tato náhražka z obvyčejného bramboru není tolik účinná jako taro obklad, dosahuje se i s ní pozitivních výsledků.



V mnohých případech je vhodné před použitím tohoto obkladu aplikovat obklad zázvorový. K přípravě obkladu taro oloupeme a nastrouháme dostatek brambor taro k vytvoření 1-2cm vysoké vrstvy. Přidáme jeden díl čerstvě strouhaného zázvorového kořene na každých devatenáct dílů strouhaného bramboru. Takto připravenou hmotu rozeteme na bavlněné plátno v 1-2centimetrové vrstvě. Přiložíme na postiženou oblast stranou s bramborovou směsí. Vyměníme každé čtyři hodiny. Podle potřeby necháme účinkovat celou noc. Po vychladnutí odstraníme a před položením dalšího obkladu aplikujeme na 3 minuty horký zázvorový obklad nebo obklad z nahřáté soli. To zvláště v tom případě, když pacient pod obkladem prochladá.

**Krém z rýže Natural.** Je zvláště vhodný při oslabeném organismu po nemoci a při následném špatném trávení. Rýži propěláchneme a vložíme na suchou pánev a na mírném ohni opražíme do zlatova. Přidáme 6-10 dílů vody, trochu mořské soli a vaříme v tlakovém hrnci dvě hodiny. Uvařenou rýži procedíme přes čisté plátýnko. Krém podáváme okořeněný kouskem švestky umeboši nebo trochou gomasia, tekky, kelpu nebo práškem kombu. Používáme 2-3krát denně v jakémkoli množství.

**Sezamový olej.** Sezamový olej je účinný na uvolnění zácpy. K přípravě potřebujeme dvě lžice sezamového oleje a po jedné čtvrtině čajové lžičky strouhaného zázvoru a sójové omáčky. Užívejte na lačno.

**Slaná voda.** Do půl litru vody dáme dvě až čtyři lžice mořské soli. Tento roztok je účinný studený i teplý. Studený má hojivý účinek na popáleniny mírného stupně. Při použití namáčíme postižená místa do studené lázně ze slané vody. Teplý (teplota lidského těla) se používá jako prostředek na uvolnění zácpy nebo nahromaděného slizu v tlustém střevě. Dále je ho možno použít pro odstranění škodlivé mikrobiální flóry v oblasti pochvy.

**Slaný bancha čaj.** Tento čaj se používá k odhlnění postižených míst. K přípravě potřebujeme jeden šálek teplého bancha čaje a polovinu čajové lžičky mořské soli. K pročištění nosu natáhněte čaj do nosní dírky tak, aby se nedostal do ústní dutiny, a nechte ho opět vytéci nebo vysmrkejte. Tento čaj můžeme použít i pro vyplachování úst, kloktání nebo očištění oblasti pochvy.

**Solný obklad.** Můžeme ho použít pro zahřátí jakékoli části těla, čímž se odstraní stísnlost a bolest svalů. K přípravě slaného zábalu musíme opražit mořskou sůl na suché pánvi. Horkou sůl ve vrstvě 2-3 cm zabalíme do bavlněného ručníku nebo bavlněného plátna. Na postižené místo složte ručník, aby nedošlo k popálení, a přiložte slaný zábal. Odstraníme po vychladnutí a podle potřeby nahradíme novou vrstvou.

**Tamari bancha čaj.** Tento čaj pomáhá neutralizovat vysokou kyselost krve. K přípravě musíme smíchat jeden šálek bancha čaje a půl lžičky tamari. Podáváme horké.

**Tofu obklad.** Tento obklad se používá ke snížení horečky. K přípravě musíme vymačkat tofu do sucha. K šesti dílům tofu přidáme 1 díl čerstvě strouhaného zázvoru a 3 díly mouky. Vytvoříme těstovitou hmotu a přiložíme na postižené místo. Měníme každé dvě až tři hodiny nebo i častěji, jestliže se obklad velmi zahřívá.

**Ume-sho-bancha čaj.** Tento nápoj zlepšuje krevní tok a přispívá k celkové zdravotní kondici podporováním lepšího trávení. K přípravě potřebujeme jeden šálek bancha čaje, půlku švestky umeboši a jednu lžici sójové omáčky. Smícháme dohromady a podáváme horké.

**Ume-sho-bancha čaj se zázvorem.** Podobně jako ume-sho-bancha podporuje tento čaj trávení a stimuluje krevní oběh. Příprava je stejná jako u ume-sho-bancha čaje a navíc přidáme jednu čtvrtinu čajové lžice zázvorové šťávy.

**Ume-sho-kuzu čaj.** Tento čaj napomáhá trávení a vytváření vhodného střevního prostředí. Nejříve připravíme kuzu

čaj podle pokynů uvedených v tomto Dodatku. Přidáme půlku švestky umeboši a jednu čajovou lžiči sójové omáčky. Můžeme přidat i špetku strouhaného zázvoru.

**Slané švestky umeboši.** Tyto švestky se již čerstvě, sušené, v prášku nebo pečené. V jakékoli formě pomáhlají při trávení. Jsou velmi účinné k normalizaci překyseleného žaludku a k odstranění sítěvních potíží. Půl švestky stačí na jeden šálek bancha čaje. Práškové umeboši rozpustíme v horké vodě nebo bancha čaji a podáváme horké.

**Výtažek z ume.** (Ume pasta.) Tento výtažek se získává ze švestek umeboši. Můžete ho koupit v některých obchodech, s makrobiotickými specialitami. K přípravě zalijeme čtvrtinu čajové lžiče tohoto výtažku horkou vodou nebo horkým bancha čajem a podáváme horké.

**Vývar ze sušeného listí bílé ředkve daikonu.** Tento vývar je velmi užitečný při kožních onemocněních a problémech ženských pohlavních orgánů. Také pomáhá odstraňovat přebytké tuky a nepříjemné pachy z pokožky. Sušíme listí několika ředkví tak dlouho, až změni svou barvu do hněda a jsou křehké. Takto sušené je můžeme skladovat na suchém místě i více než rok.

K přípravě vložíme 20–30 sušených listů do pěti dílů vody. Přivedeme do varu, zmírníme plamen na minimum, zakryjeme a necháme mírně vařit 15 minut nebo tak dlouho, až se voda zbarví do hněda. Přidáme hrst mořské soli. Po scezení získáme čistý vývar.

Při kožních onemocněních vložíme kus plátna do horkého vývaru, vyždíme a přiložíme na nemocné místo. Nesmíte přitom pociťovat pálení, jinak vyždímejte látku ještě více. Když přiložená látka vychladne, namočíme a přiložíme znovu až do doby, kdy se postižené místo dostatečně zahřeje.

Při problémech s ženskými pohlavními orgány vlejeme vývar do horké koupele. Posadte se do ní tak, aby vám voda dosahovala do výše pasu. Vrchní část těla zakryjte ručníkem,

v lázni zůstaňte, dokud se nezčtneíte potit (zhruba 10 minut). Po koupeli proveďte výplach pochvy bancha čajem s půlkou citronu nebo špetkou mořské soli. Opakujte podle potřeby po dobu 10 dnů.

**Zázvorovo-sezamový olej.** Při aplikaci na kůži tento olej stimuluje krevní oběh tím, že aktivizuje činnost krevních kapilár. Také zmírňuje bolesti. Připravuje se ze šťávy čerstvě nastrohaného zázvorového kořene a máchá se se stejným množstvím sezamového oleje. Před aplikací ponoříme čistou bavlněnou látku do roztoku a vtíráme do postiženého místa.

**Zázvorový obklad.** Tento obklad se používá ke stimulaci krevního a lymfatického oběhu. Při aplikaci na pokožku odstraňuje různé toxické nečistoty z pokožky, cysty i nádory. Při rakovinových onemocněních by se měl přikládat jen na krátkou dobu (5 minut maximum) a následovat může například obklad taru, eventuelně pohankový obklad. *Poznámka:* Při delším použití může zázvor růst nádoru ještě urychlit, zvažte pokud se jedná o nádory typu jin.

K přípravě zázvorového obkladu, nastroháme hrst zázvorového kořene a umísíme do bavlněného plátnka. Zdvímáním vytláčíme šťávu do hrnce s vodou, která byla přivedena do varu. Potom už dále nevaříme. Při použití ponoříme kus plátna do roztoku a řádně vyždímáme. Horké plátno přiložíme na postižené místo. Dále přiložíte suchý zabal, abyste zabránili úniku tepla. Zabal vyměňujeme každých sedm minut, aby se kůže dostatečně zahřála.

**Zelený čaj.** Tento čaj napomáhá štěpit živočišné tuky a přebytké cholesterol v těle. K přípravě jednoho šálku potřebujeme půlku čajové lžiče tohoto čaje, zalijeme vařící vodou a necháme vyluhovat po dobu 5 minut. Sedíme a podáváme. Doporučuje se jeden šálek denně, ale není vhodný pro lidi, v jejichž organismu převládá prvek jin.

**Čaj z osení ječmene.** Tento čaj je vyroben z usušeného mladého zeleného osení ječmene. Napomáhá štěpit tuky

a vyhučovat toxické látky, které vznikají při požívání živočišné stravy. Pomáhá detoxikovat játra. K přípravě jednoho šálku použijeme jednu až dvě lžičce čajového prášku. Zalijeme horkou vodou a podáváme k pití. Celkovou dobu používání konzultujte se zkušeným makrobiotickým poradcem.

## Dodatek C

### Slovníček

Tento slovníček zahrnuje makrobiotické potraviny, přípravu jídel, kuchyňské vybavení a názvy, které vám nemusí připadat známé. Dále jsou v něm zahrnuta slova, která se týkají vztahu mezi stravou a zdravím.

**Agar-agar.** Bílá nebo bezbarvá želatinující látka získaná z mošské řasy. Používá se k výrobě aspíku. Je možné ho koupit v prodejnách léčivých rostlin nebo v lékárnách. Viz také: *Kanten*.

**Akupresura.** Léčebný postup ke stimulaci a úpravě toku elektromagnetické energie v energetických dráhách lidského těla. Akupresura využívá tlaku prstů a dlaní na určité body těla.

**Akupunktura.** Orientální léčebná technika k povzbuzení organismu a odstranění bolesti odstraněním blokády elektromagnetické energie. Na určité body těla se zavádějí jehly nebo *moxa* (látka, která se spaluje).

**Albi.** Viz Taro.

**Amasake (ryžové mléko).** Sladidlo nebo osvěžující nápoj vyrobený ze sladké ryže a inchiátoru koji, který v ryži podnítl fermentaci. Horké amasake je chutný nápoj pro studené podzimní a zimní večery.

**Arame.** Tmavohnědá mošská řasa, která před usušením má tvar jako špagety a je podobná řase hijiki. Je bohatá na železo, vápník a jiné minerály a používá se jako příloha k jídlu.

**Arrowroot.** Škrobová moučka získaná z kořene americké divoké rostliny. Používá se k zahušťování omáček a škvá, pro výrobu dezertů apod. Je podobná kukuričtinému škrobu a kuzu.

**Azuki.** Malé tmavočervené fazole. Zvlášť dobré jsou vařené s řasou kombu. Název se může psát také *adzuki* nebo *aduki*.

**Bancha čaj.** Také znám pod jménem *kukicha*. Jsou to listky a větvičky japonského čajovníku. Bancha čaj pomáhá trávení, má vysoký obsah vápníku a neobsahuje žádná chemická barviva. Je vhodný ke snídani i k ostatním jídlům.

**Bok choy.** Zelená listová zelenina s tlustým bílým kořenem. Bok choy se nejvíce používá v letním období. Někdy se nazývá *pok choy*.

**Divoká ryže.** Zrna divoce rostoucí traviny rostoucí ve vodě, která se sklízí ručně. Je tradičně využívána indiány ve státě Minnesota i jiných oblastech. Její dlouhá, tenká, tmavá zrna jsou k dostání v mnohých obchodech.

**Do-In.** Druh orientálního cvičení a masáže, která pomáhají harmonickému toku elektromagnetické energie v energetických dráhách.

**Dulse.** Červenořalová mořská řasa. Používá se do polévek, salátů a zeleninových jídel. Dulse je bohatá na bílkoviny, železo, vitamin A, jod a fosfor.

**Černá sezamová semena.** Jsou malá černá semena. Používají se jako příloha nebo k výrobě černého gomasia (koření). Jsou odlišná od běžných žlutých semen.

**Černé sójové boby.** Viz Japonské černé fazole.

**Čínské zelí.** Světlezelená listová zelenina. Občas se mu říká *nappa*. Používá se do polévek, omáček, v syrovém stavu i kvašené.

**Elektromagnetická energie.** Energie, která proudí všemi předměty i lidským tělem. Elektromagnetická energie vzniká zemskou rotací a pohybem Země po oběžné dráze.

**Fermentace.** Proces, při kterém určitě bakterie a enzymy mění chemické složení potravy, která se tak stává snadněji stravitelnou. Fermentované (kvašené) potraviny v makrobiotické stravě jsou kyselé zelí, pickles, chléb zadělávaný kvasem a některé kvašené sójové potraviny.

**Fu.** Sušený pšeničný gluten. Vyrábí se ve tvaru plácek. Je bohatý na bílkoviny a přidává se do polévek, omáček a zeleninových jídel.

**Fyziognomie.** Věda, která se zabývá určováním zdraví člověka pozorováním jeho tváře a jiných tělesných partií.

**Gemmai miso.** Miso vyrobené ze sójových bobů, neloupané ryže a mořské soli. Kvasí se po dobu nejméně dvanácti měsíců. Používá se k přípravě polévek nebo ochucení zeleninových jídel.

**Gluten (lepek).** Lepkává látka, která zbude při odstranění otrub a škrobu z obilných zrn. Používá se na výrobu seitanu a fu.

**Gobo.** Viz Lopuch.

**Goma wakame prášek.** Koření vyrobené z opražených řas wakame a sezamových semen. Je bohaté na minerály a jiné základní živiny a používá se stejně jako gomasio.

**Gomasio.** Také známo pod jménem sezamová sůl. Gomasio je stolní koření, vyrobené z pražených sezamových semen a mořské soli. Používá se na dochucení ryže nebo obilných jídel.

**Gomoku ryže.** Tradiční pokrm připravovaný kombinací čtyř základních obilovin a jedné luštěniny. Je vhodná především na podzim a v zimě.

**Hatcho miso.** Miso vyrobené ze sójových bobů a mořské soli. Kvasí se po dobu nejméně dvou let. Má jemně slanou chuť a přidává se do polévek a k ochucení zeleninových jídel. Je vhodné zvláště v chladném počasí.

**Hijiki.** Tmavohnědá mořská řasa, která se při usušení zbarví do černa. Má podobný tvar jako špagety, silnější chutí než arame a je bohatá na vápník a bílkoviny.

**Hlen.** Je výměšek sliznice, který normálně chrání a udržuje v optimálním prostředí mnoho tělesných partií. Nemoc, zplodiny a smog našeho okolí, kouření, příjem přetížený tuk, cukru a moučných produktů stimuluje sliznici, která pak produkuje příliš hlenu a ten ucpává cesty, kterými se z těla dostávají škodlivé látky.

**Hokkaido dýně.** Známe dva druhy této dýně. Jedna má silně oranžovou barvu a druhá je zelená, podobná dýni Hubbard. Oba druhy jsou velmi sladké a mají tvrdou slupku.

**Hydrogenace.** Proces, při kterém se rostlinné oleje obohacují o vodík, což má za následek tuhou konzistenci.

**Chemické přísady.** Všechny umělé přísady, barviva, látky, které se používají při rafinování potravin. Ve Spojencích státech je povoleno na tři tisíce těchto chemických přísad.

**Cholesterol.** Látka v lidském organismu, důležitá pro stavbu membrán a jako složka některých hormonů. Cholesterol je obsažen ve všech živočišných produktech. Při jejich nadměrné spotřebě se zvyšuje riziko tvorbě žlučových kamenů, srdečních onemocnění, rakoviny a jiných zdravotních potíží.

**Jáhly.** Malá, žlutá zrna prosa, která se vyskytují v mnoha podobách. Jáhly se používají do polévek, zeleninových jídel nebo jako vločky.

**Jang.** Energie nebo síla, která má dostředivý směr. Je jednou ze dvou protichůdných, ale navzájem se doplňujících sil, které tvoří základ pro vše, co existuje, a jejím symbolem je trojúhelník se základnou dole. Viz také: Jednotný princip, jin. **Japonské černé fazole.** Zvláštní typ sójových bobů pěstovaných v Japonsku. Používají se ke zmírnění potíží reprodukčních orgánů.

**Jednoduché cukry.** Zdroj rychlé, ale snadno vyčerpateľné energie. Jednoduché cukry obsahují sacharózu (běžný řepný

cukr), fruktózu, glukózu, laktózu (mléčný cukr). V moderní stravě je až 50 % sacharidů přijímáno ve formě jednoduchých cukrů. Viz také: Polysacharidy.

**Jednotný princip.** Princip jin a jang, který je základním prvkem makrobiotické filozofie. Potvrzuje, že všechno ve vesmíru se neustále mění a protichůdné síly se navzájem doplňují. Porozumění tomuto principu pomáhá vytvářet harmonii mezi tělem a rozumem a udržovat rovnováhu jednotlivce s přírodním prostředím, které ho obklopuje. Viz: Jin, jang.

**Jedenný slad.** Husté, tmavohnědé sladidlo vyrobené z ječmene. 100% slad se používá k výrobě dezertů, sladkostí, omáček a také k léčení.

**Jin.** Energie nebo síla, která má odstředivý směr a výsledkem jejího působení je expanze. Je jednou ze dvou protichůdných, ale navzájem se doplňujících energií, které tvoří základ pro vše, co existuje a jejím symbolem je převrácený trojúhelník. Viz také: Jednotný princip, jang.

**Jinnie sirup.** Sladký a hustý sirup vyrobený z celozrnné rýže a ječmene. Používá se při výrobě dezertů. Tomuto sladidlu s polysacharidy se dává přednost před medem, sirupem z javoru i melasou, protože ty obsahují jednoduché cukry, které se štěpí příliš rychle (někdy je také označován jako *ryžový sirup*).

**Ju-Doťu.** Ju-Doťu je dušené tofu se zeleninou. Podává se v ochuceném vývaru. Tento pokrm je velmi populární v Japonsku, ideální k přípravě večerních jídel na podzim a v zimě. Může se podávat s různými jinými doplňky, používá se do polévek a omáček.

**Kaju.** Obliná zrna, která se dlouho vaří ve vodě. Vody musí být 5–10krát více než zrn. Jádlo je hotové, když je měkké a krémové.

**Kampyo.** Sušené dýňové pásky, které se nejlépe namáčíjí a posléze se z nich připravují zeleninové rolky.

**Kanten.** Rosolovitý dezert vyrobený z agar-agaru. Dávají se do něho meloun nebo jablka, třešně, broskve, hrušky, amasake, azuki či jiné ingredience. Obvykle se podává k osvětlení velmi studený.

**Kapusta collard.** Druh kapusty s velkými měkkými listy. **Kasha.** Pohankové kroupy, které se před vařením osmažou. Kasha je tradiční východní a zejména ruský pokrm.

**Kelp.** Označení pro celou skupinu mořských řas, které hojně rostou v obou pobřežních pásmech Spojených států. Kelp se prodává v obchodech s přírodními produkty vcelku, v granulích nebo v prášku. Je výborným zdrojem minerálů, zvláště jodu.

**Kinpura.** Dušená kořenová zelenina, nakrájená na sirčičky. Hojně se používá lopuchový kořen, mrkev a přidává se sójová omáčka. Tato příprava je velmi zdravá, osvěžující a používá se převážně během podzimních a zimních měsíců. Někdy je nazývána *kinpina*.

**Koši.** Obliná zrna – obvykle polobroušená nebo bílá rýže, nacočovaná bakterií, která vyvolává kvašení i v mnoha dalších potravinách, jakými jsou miso amasake, tamari, nato a sake.

**Kokkoh.** Speciální kaše pro děti, vyrobená z neloupané rýže, ze sladké neloupané rýže, luštěninů azuki, sezamových semenek a kombu. Na oslazení se přidává rýžový sirup nebo ječmenný slad.

**Kombu.** Silná, tmavozelená mořská řasa, bohatá na minerály. Kombu se často vaří se zeleninou a luštěninami. Jeden kousek je možno použít pro ochucení polévky i vícekrát.

**Konjaku.** Želé používané v Japonsku, připravené z divokých horských brambor. Známe jich několik druhů, které se však před použitím musí vařit a propačkovat, aby se odstranila jejich silná hořká chuť.

**Kudzu.** Viz Kuzu.

**Kukicha.** Viz Banča čaj.

**Kuskus.** Malá zrnka vyrobená ze stídní části tvrdé pšenice. (Marocké lidové jídlo, pozn. překl.)

**Kuzu.** Bílý prášek vyrobený z kořene divoce rostoucí rostliny kuzu. Hojně se nachází v severních oblastech Spojených států, kde se nazývá *kudzu*. Používá se k přípravě polévek, omáček, dezertů a léčebných nápojů.

**Lisovaný salát.** Velmi jemně nakrájená nebo nastrohaná zelenina smíchaná s mořskou solí, nebo umeboškami, rýžovým octem či sójovou omáčkou a lisovaná pod tlakem. Procesem fermentace se zachovávají enzymy i vitamíny. Takto připravená zelenina je snadno stravitelná.

**Lopuch.** Vyrvalá rostlina, která je běžně rozšířená. Kořen jednoleté rostliny je výborný základ polévek, omáček a jídel z mořských řas. Také se praží s mrkví. V makrobiotické stravě je vysoce hodnocena pro svůj posilující účinek. Japonský název je *gobo*.

**Lotos.** Druh vodní lilie s dutým tělem, jejíž kořen a semena mají hnědý povrch. Pomáhá léčit onemocnění mandlí a plíc. Lotosová semena se přidávají do obilných a zeleninových jídel a také do pokrmů z mořských řas.

**Makrobiotika.** Učení, jak zdravě žít, založené na vyvážené stravě, přiměřeném cvičení, harmonickém vztahu k okolí a filozofickém principu, který využívá energií jin a jang. George Ohsawa první ukázal, jak uplatnit makrobiotické zásady v moderním životě.

**Meridián.** Podle orientálního léčitelství dráha, kterou proudí elektromagnetická energie v lidském těle. Zdravotní nauky, jakými jsou akupunktura, shiatsu a Do-In spolu s bojovým uměním se snaží o harmonické proudění této energie tělem.

**Min.** Vínó na vaření, vyrobené z celozrnné sladké rýže. Při nákupu si musíte dávat pozor, protože se vyrábí také s přidáním chemických přísad.

**Miso.** Kvašená sójová pasta bohatá na bílkoviny, vyrobená ze sójových bobů, ječmene a neloupané rýže. Miso se používá k přípravě polévek i jako chutová přísada. Při pravidelném použití zlepšuje krevní oběh a trávení. Pro denní spotřebu je nejvhodnější mugri miso. Misa, která se nechávají kvasit jen několik týdnů, jsou méně vhodná k pravidelnému používání, protože obsah soli je vyšší než u mugri a hatcho miso, které se nechávají kvasit déle. Viz Gemmai miso, hatcho miso, mugri miso, natto miso, onazaki miso, červené miso, bílé miso, žluté miso.

**Miso bílé.** Sladce chutnající, krátkodobě kvašené miso vyrobené z rýže, sójových bobů a mořské soli. Používá se jako polotovar pro přípravu polévek a zeleninových jídel. Je vhodné k občasnému použití pro zdravé jedince (někdy také zvané *shiro miso*).

**Miso červené.** Slané chutnající, krátce kvašené miso, vyrobené ze sójových bobů a mořské soli. Doporučuje se k občasnému použití jen zdravým jedincům. Je také známo jako *aka miso*.

**Miso pyré.** Miso s konzistencí hladké, krémové hmoty, která umožňuje snadnější smíchání se stravou. K přípravě miso pyré vložíme do misky miso a ředíme vodou nebo vývarem. Mícháme dřevěnou lžící nebo vařečkou, dokud nevznikne pasta.

**Miso žluté.** Krátce kvašené miso vyrobené z rýže, sójových bobů a mořské soli. Toto miso má velmi jemnou slanou chuť a používá se do polévek, omáček a zeleninových jídel. Je vhodné pro občasně použití pro zdravé osoby.

**Mochi.** Rýžová placka nebo noček vyrobené z vařeného, sladkého, neloupané rýže. Mochi je velmi vhodné pro kojící matky, protože podporuje tvorbu mléka. Mochi si můžeme připravit doma nebo koupit ve speciální prodejně. Je výbornou svadinou.

**Mořská sůl.** Sůl, která se získává odpařováním mořské vody na rozdíl od kuchyňské soli, která se těží v solných dolech. Mořská sůl se suší na slunci nebo v sušárnách. Má vysoké procento stopových prvků a neobsahuje cukry ani chemické přísady.

**Mořské řasy.** Všechny mořské rostliny uvedené v seznamu jedlých potravin. Jsou důležitým zdrojem vitamínů, minerálů a stopových prvků v makrobiotické stravě.

**Mu čaj.** Čaj, který se připravuje z tradičních bylin. Tento posilující čaj je zvláště vhodný pro správnou činnost ženských reprodukčních orgánů.

**Mugri miso.** Miso vyrobené z ječmene, sójových bobů a mořské soli a kvasí se až dvacet měsíců. Toto miso je možno používat denně po celý rok do polévek, jako přísadu do jídel i k nakládání potravin. Mugri miso je doporučeno hlavně pro těžce nemocné osoby.

**Mugicha.** Čaj, který se připravuje z praženého celozrnného ječmene a vody. Mugicha se podává horký nebo jako osvěžující chlazený nápoj.

**Nappa.** Viz Čínské zelí.

**Nasyvené tuky.** Termín, který popisuje molekulární stavbu tuků nacházejících se v maso, mléčných výrobcích a jiných živočišných potravinách. Jejich nadměrná spotřeba přispívá k srdečním a jiným zdravotním problémům.

**Natto.** Pokrm z vařených sójových bobů, do nichž jsou přidány blahodárné enzymy a nechávají se kvasit 1–7 dnů. Je bohaté na lehce stravitelné proteiny a vitamín B<sub>12</sub>.

**Natto miso.** Přísada vyrobená ze sójových bobů, ječmene, kombu a závoru. Není to skutečné miso.

**Natural potraviny.** Neupravené potraviny bez chemických přísad. Některé z nich jsou částečně upravované tradičními metodami.

**Neloupaná ryže Natural.** Ryže, u které se odstraňuje pouze tvrdá vrchní slupka. Je k dostání ve třech druzích: krátko, středně a dlouhozrná. Krátkozrná ryže obsahuje nejlépe vyvážené minerály, bílkoviny a polysacharidy. Viz Sladká neloupaná ryže.

**Nenasycené tuky.** Viz Polynenasycené tuky.

**Nerafinovaný olej.** Rostlinný olej, lisovaný a mechanicky získávaný. Tyto oleje si ponechávají původní barvu, chuť, vůni a nutriční hodnotu přírodních látek, z nichž jsou vyrobeny.

**Nigari.** Sraždlo vyrobené z mořské soli k přípravě tofu.

**Nishime.** Způsob přípravy, při které se různé druhy (většinou sladké) zeleniny vaří společně s mořskými řasami a sójovými výrobky pomalu v malém množství vody s přidáním sójové omáčky. Jednoduše se může tato příprava nazývat *vaření bez vody*.

**Nori.** Tenký, černý nebo tmavofialový list mořské řasy. Nori se často opražuje nad ohněm, dokud není zelená. Používá se jako příloha a využívá se při balení ryžových koulí a při přípravě sushi. Vaří se také s vodou a sójovou omáčkou na pastu, obecně známou jako nori condiment – ochucovadlo z řasy nori. Je bohatá na vitamíny a minerály. Často se jí říká *jedlá mořská řasa*.

**Nori vločky.** (Zelené.) Přísada vyrobená z mořské řasy nori. Bohatá na železo, vápník a vitamin A. Sype se do hotových obilných jídel, zeleniny, salátů a jiných pokrmů.

**Obilná káva.** Nestimulující káva bez kofeinu vyrobená z praženého obilí, luštěnin a kořenové zeleniny. Suroviny jsou různé kombinovány, aby vytvářely kávy s rozdílnou chutí. Používá se jako instantní káva.

**Ocet z neloupané ryže.** Velmi jemný a chutný ocet vyrobený z kvašené neloupané ryže nebo sladké neloupané ryže. Nemí kyselotvorný do takové míry jako ocet z jablek.

**Oden.** Pokrm složený z kořenové zeleniny, mořských řas, sójových výrobků a někdy i z ryb. Vaří se na mírném ohni po dlouhou dobu. K přípravě tohoto výborného zimního jídla se mohou použít i další přísady.

**Ohagi.** Mírně lepkavé kuličky nebo koule, připravené z uvařené a tlučené sladké ryže. Jsou obalené opraženými a rozdrčenými sezamovými semínky a jsou v nich zapracovány opražené rozemleté ořišky, propasírované vařené fazole azuki, rozinky apod. Podávají se občas jako moučník.

**Onazaki miso.** Miso vyrobené z bílé ryže, sójových bobů a mořské soli. I když je onazaki světlejší než mugū, hachō nebo genmai miso, má silnou chuť. Používá se občas do polévek nebo zeleninových jídel.

**Organické potraviny.** Potraviny vypěstované bez použití umělých chemických hnojiv, pesticidů, postřiků proti škůdcům atd.

**Perličkový ječmen.** Těto rostlině, původem z Číny, se dobře daří v chladných oblastech. Je to vhodná přísada do gulášů a polévek nebo se vaří společně s jinými obilnými zrnky. Pomáhá odstraňovat přebytky živočišný tuk z organismu. Dnes je tento druh ječmene znám jako Hato-mugi.

**Plnohodnotná strava.** Potraviny v přírodním stavu, neupravené, nutričně plnohodnotné, bez chemických přísad. Nejsou ani zčásti rafinované.

**Pohanka.** Rostlina původem ze Sibíře. Po mnoho staletí bývala hlavní složkou potravy v mnoha evropských zemích. Konzumuje se ve formě kaše, celých zrn nebo těstovin zvaných soba.

**Polynenasycené tuky.** Termín používáný k popisu molekulární stavby tuků, které jsou přítomné v rostlinných olejích, rybách a jiných nerafinovaných potravinách. I když jsou polynenasycené tuky zdravější než nasycené, jejich nadměrná spotřeba může též vést ke zvýšení hladiny tuků (triglyceridů) v krvi.



**Polysacharidy.** Tyto látky, dříve nazývané složené uhlohydráty, poskytují tělu vysokou hodnotu využitelné energie po dobu několika hodin. Jsou hlavní složkou makrobiotické stravy. Tento zdroj energie je obsažený v celých obilných zrnech, zelenině a luštěninách.

**Rafinovaný olej.** Olej na vaření i do salátů, který je chemicky upravován, aby se prodloužila jeho skladovatelnost. Při upravování je olej ochuzen o barvu, chuť, typickou vůni a ztrácí výživnou hodnotu.

**Rýžové koule.** Rýže upravená do tvaru koule (nebo trojlístku) s kouskem uměboši uprostřed, zabalená do opražených listů nori nebo shiso. Můžeme střídat i s jinými doplňky. Jsou výborné jako součást obědů, pikniku i svačin a na cesty.

**Rýžové miso.** Viz Genumai miso.

**Rýžový sirup.** Viz Jinmie sirup.

**Ředkev daikon.** Rostlina s dlouhým, bílým kořenem. Používá se jako příloha k jídlům a pomáhá štěpit přebytky tuků a odstraňovat hlen z organismu. Čerstvě nastrohovaná ředkev podporuje trávení olejnaté stravy.

**Saké usazenina.** Je kvašená usazenina, která vzniká při výrobě rýžového vína. Používá se k ochucení polévek, omáček a zeleninových jídel. Je vhodná především v zimě, kdy pomáhá organismu udržovat stálou teplotu.

**Saké.** Japonské rýžové víno obsahující 15 procent alkoholu. Používá se při vaření.

**Saupaku.** Japonské slovo znamenající „tři bílá místa“. V orientálním lékařství popisuje stav, při kterém pacient stáhne oči buď extrémně vzhůru, nebo dolů, takže jsou vidět značné plochy bělma. Tento stav může být vyvolán špatnou stravou, špatným zdravotím nebo osobním neštěstím.

**Seitan.** Pšeničný gluten vařený v sójové omáčce, kombu a vodě. Seitan si můžeme vyrobit doma nebo ho koupit v prodejnách s potravinami natural. Má vysoký obsah bílkovin a je tužší, tudíž ideálně nahrazuje maso.

**Sezamové máslo.** Máslo získané pražením a drcením sezamových semen. Používá se podobně jako máslo z burských oříšků nebo do salátů a omáček.

**Shiatsu.** Druh orientální masáže, který uvolňuje zablokované cesty tělesné elektromagnetické energii a přizpůsobuje její tok energetickými dráhami potřebám organismu.

**Shiitake.** Sušené houby dovažené z Japonska. Všechny druhy mají své využití v polévkách, zeleninových jídelch, ale také v léčebných pokrmech. Pomáhají organismu odstraňovat přebytky živocísný tuk.

**Shio kombu.** Kousky kombu dlouhou dobu vařené v sójové omáčce smísené s vodou. Mají silně slanou chuť a používají se jako chutová přísada k jídlům.

**Shio nori.** Kousky nori vařené v sójové omáčce a vodě po dlouhou dobu. Mají velmi lahodnou chuť a používají se jako chutová přísada k jídlům.

**Shiso.** Červený, nakládáný list z rostliny známé v angličtině pod jménem *beefsteak plant*. Shiso se používá k obarvení švestek uměboši nebo jako ochucovadlo v nejrůznějších formách.

**Shoju.** Tradičními postupy přírodní fermentací vyrobená sójová omáčka pro běžné použití.

**Sladká neloupaná rýže.** Druh neloupané rýže, která je sladší a obsahuje více glutenu. Používá se k přípravě amasake, mochi, ohagi, kneidlků, dětských jídel a octa. Často se používá při slavnostních příležitostech.

**Soba.** Těstoviny vyrobené z pohankové mouky nebo směsi pohankové a pšeničné mouky. Používají se do polévkových bujionů, v salátech nebo se zeleninou. V létě se mohou podávat studené.

**Somen.** Tence formovaná pšeničná těstovina, často používaná v létě.

**Surbachi.** Speciálně vroubkovaná, glazurovaná, hliněná nádoba k rozměňování a tření potravin. Pracuje se pomocí

tvrdé dřevěné paličky zvané surikogi. V makrobiotické kuchyni má velmi významné místo a připravují se v ní různé přísady: od chutových přísad, omáček, záливоk, pokrmů pro děti až k připravě léčebných prostředků.

**Surikogi.** Název pro dřevěnou paličku, která se používá se suribachi k přípravě gomasia, drcení mošských řas na prášek a k rozmělnění potravin do krémovité konzistence.

**Sushi.** Rýžová rolka obalená listem řasy nori, která obsahuje zeleninu, ryby a nakládanou zeleninu. Nejzdravější sushi se vyrábí z neloupané rýže. V současné době je velmi populární ve Spojených státech.

**Sushi podložka.** Podložka vyrobená z tenkých bambusových vláken pevně spojených dohromady bavlněnou nití, aby jimi mohl pronikat vzduch. Používá se k přípravě sushi a k zakrytí vařených jídel a zbytků jídel.

**Sušená ředkev daikon.** Dlouhá bílá ředkev daikon prodáváná v sušeném, scvrklém stavu. Je vhodné vařit ji společně s kombu a okoření sójovou omáčkou. Namačením před vlaštinou použitím se zvýrazní přirozená sladkost.

**Sušené tofu.** Tofu přirozeně dehydrované mrazem. Používá se do polévek, gulášů, zeleninových jídel a jídel z mořských řas. Obsahuje méně tuku než běžné tofu. Viz též: Tofu.

**Tahini.** Máslo získané rozmělněním světlých sezamových semenek i se slupkou. Používá se podobně jako sezamové máslo.

**Takuan.** Bílá ředkev daikon naložená v rýžových otrubách a mošské soli. Tento název je po buddhistickém knězi, který tuto zvláštní metodu fermentace objevil (někdy *takuan*).

**Tamari a tamari sójová omáčka.** Tamari omáčka je tradiční, přírodní vyrobená sójová omáčka. Opravdová tamari vystupuje na povrch jako tekutina během výrobního procesu hatcho misa. Nejvyšší tamari sójová omáčka se musí nechat kvasit déle než rok a je vyráběna ze sójových bobů, pře-

nice a mošské soli (někdy nazývána *shojin*). (Pro běžné použití je nevhodná, protože je příliš slaná – pozn. red.)

**Taro.** Druh brambor s tlustou, tmavěhnědou slupkou, která je pokryta jemnými chloupky. Připravuje se podobně jako zelenina a je využívána pro přípravu obkladů (někdy *albi*).

**Tekka.** Chutová přísada vyrobená z hatcho misa, sezamového oleje, loppuchu, lotosového kořene, mrkve a zázvorového kořene. Tekka se praží na mírném ohni několik hodin. Má tmavohnědou barvu a je bohatá na železo.

**Tempah.** Tradiční sójový sýr vyrobený ze sójových bobů, vody a bakteriální kultury (*rhizopus oryzae* – pozn. překl.) Nechává se fermentovat několik hodin. V Indonésii a na Srí Lance je tempah hlavním jídlem. Je bohatý na lehce stravitelnou bílkovinu a vitamín B<sub>12</sub>.

**Tempura.** Příprava, při které se sezonní zelenina, ryby a jiné mošské produkty obalují v těstíčku a fritují v nerafinovaném rostlinném oleji. Podává se se zálivkou a kvašenou zeleninou.

**Tělesná kondice.** Současný zdravotní stav dospělého jedince.

**Tělesná konstituce.** Tělesný stav s určitými vlastnostmi, které jsou deterninovány ještě před narozením zdravotním stavem rodičů, prarodičů a dalších předků.

**Tofu.** Známý jako sójový sýr nebo tvaroh. Z rozemletých sójových bobů se vytvoří sójové mléko, které se za pomoci nigari vystráží, vylisuje a vypere. Obsahuje především hodně bílkovin, minerálních látek a je lehce stravitelný. Používá se k dušení, smažení, pečení atd., velmi vhodný je do polévek, omáček, pomazánek a nádivek. Viz také: Sušené tofu.

**Toxin.** Jedovatá látka živočišného i rostlinného původu, která stimuluje produkci protilátek.

**Udon.** Pšeničná těstovina. Udon má slabší chuť než soba (pohanková těstovina) a používá se stejným způsobem.

**Umeboši.** Švestky nakládané v mořské soli, které stimulují chuť k jídlu a trávení a zvyšují zásadité prostředí krve. Přidání listy shiso přidají během naložení ovoci načervenalou barvu a přirozenou chuť. Umeboši se může používat vcelku nebo jako ume-pasta.

**Ume-ocet.** Je slankyselý ocet vyrobený ze švestek umeboši. Rozředí-li se vodou, používá se ve sladkokyselých omáčkách, salátech atd.

**Vláknina.** Nestravitelná složka potravy, která se hojně nachází v otrubách, ve slupkách luštěnin, zeleniny a ovoce. Vláknina usnadňuje průchod potravinových zbytků trávicím ústrojím. Rafinované potraviny průmyslově zpracované a loupané potraviny mají nízký obsah vláknin.

**Vylučování – eliminace.** Tělesná funkce zbavující tělo přebytečného tuku, hlenu a toxických látek močením, stolicí, pocením, kašláním, cystami a nádory.

**Wakame.** Dlouhá, tenká, zelená řasa, ze které se připravuje mnoho druhů pokrmů. Je bohatá na bílkoviny, železo, hořčík. Wakame má nasládlou chuť a jemnou strukturu. Nejvhodnější je v polévce miso.

**Wasabi.** Nazelenalý japonský křenový prášek, který se používá v sushi a tradičně se syrovou rybou (sashimi). Wasabi má velmi páliovou chuť.

**Zázvor.** Pronikavě vonící kořen zbarvený do zlatova. Používá se jako příloha nebo na dochucení při vaření i do nápojů. Také se používá jako prostředek pro přípravu externích aplikací – např. obkladů.

**Zázvorový obklad.** Horký obklad, vytvořený ze šťávy zázvorového kořene a vody. Stimuluje krevní oběh a pomáhá odstraňovat různé škodlivé usazeniny na postižených místech těla.

## Potraviny pro přechod na makrobiotiku

Jestliže se rozhodnete odstranit všechny rafinované potraviny z vaší kuchyně, jako to udělal i William Duffy, bude to váš první krok tím správným směrem ke zdravé životosprávě. Abychom vám to ulehčili, vytvořili jsme tabulku, podle které se můžete při přechodu na makrobiotickou stravu řídit. Upozorňujeme však, že to nejsou stravovací pravidla, která-  
mi se řídí makrobiotika.

Je důležité připomenout, že potraviny v tabulce se podobají složením typické moderní stravě, mají určitou výživnou hodnotu, neobsahují žádné prázdné kalorie ani škodlivé chemické přísady, přesto jsou mnohé z nich v makrobiotické stravě vhodné jen k velmi řídkému použití.

Některé z potravin uvedené v pravém sloupci jsou určeny jako náhrada za nevyhovující potraviny z levého sloupce. Mohou posloužit pouze pro přechodné období, kdy se seznamujeme s přípravou makrobiotické stravy.

Uvedme si příklad. Když pečete koláč a chcete se vyhnout použití cukru, můžete namísto něj sladit ječmenným sladem, rýžovým sirupem nebo javorovým sirupem. Vajíčka a bílou mouku lze nahradit práškem kuzu a celozrnnou pšeničnou

## Přechodové potraviny

moukou. Tímto způsobem si nejlépe vypěstujete citlivost k chuti a kvalitě toho, co vaříte. Tento přístup k vaření je pro přípravu makrobiotické stravy základem. Je dobré si pamatovat, že zdravé potraviny ještě nejsou zárukou zdraví, ale jsou jen částí zdravé životosprávy. Důležitý je i způsob přípravy jídla a správná kombinace potravin, jak už jsme o tom hovořili na předšlých stránkách této knížky. Makrobiotická strava s sebou přináší lepší adaptaci na změny ročních období. Celkově můžeme říci, že makrobiotický způsob života se vedle zdravé stravy skládá i z přiměřeného cvičení a pozitivního přístupu k životu.

Doporučená skladba makrobiotické stravy není v žádném případě vybrána náhodně. Je založená na tradičních, ověřených způsobech výživy, kterými se řídí mnoho lidí na celém světě. Její účinky jsou všeobecně známy a projevují se na celkové dobroně zdraví, elánu a v mnoha případech i na vyléčení vážných nemocí u lidí, kteří se k makrobiotické stravě přiklonili. Standardní makrobiotická strava je založena na mnohaletých zkušenostech a je ověřována v teorii i v praxi. Pro další informace můžete navštívit některého z makrobiotických poradců.

Všechny naše rady o zdravé stravě vycházejí ze snahy zajistit organismu ty nejlepší podmínky pro jeho činnost. Ve složitém moderním světě jsou tyto rady potřebné k udržení harmonického života.

Informace o správné a pravidelné makrobiotické stravě jsou uvedeny v kapitole 7 a 8.

### Typická moderní strava (vyloučít)

### Přechodové potraviny (viz předchozí řádky)

<b>Pecivo</b>	kvasnicové, rafinované, s obsahem mléka	ryžové koláče, bezkvasnicový chléb, moučnický z celých obilných zrn, celá obilná zrna
<b>Nápoje</b>	alkohol, káva, kofeinová černá a bylinná čaje, rafinované džusy, mléko, limonády, kokakola, voda z kohoutku	amasake, banča čaj, zelený čaj, mu čaj, přírodní ovocné šťávy, saké, ořechové mléko, sójové mléko, studniční voda, pramenitá voda
<b>Tuky</b>	másto, smetana, sýr, margarín, šlehačka, majonéza, mléko, jogurt	oříškové másto, nerafinované kukuričné olivové, podzemnicové, safílorové, sezamové, slunečnicové oleje
<b>Ovoce a zelenina</b>	konzervovaná, obsahující cukr nebo chemické přísady, tropické druhy	mркеv, pasináč, tykev, dýně, přirozeně sušené ovoce, ovoce z vašeho podnebného pásma
<b>Želatina</b>	všechny druhy	agar-agar (kanten)
<b>Bílkoviny</b>	hovězí, sýr, ryba s trnavým masem, jehněčí, veprůvé, jehněčí, drůbež, vejčeka	luštěniny, seitan, sójové produkty, ryba s bílým masem, celá obilná zrna, kuzu, tofů
<b>Sůl</b>	běžná kuchyňská sůl, šedá mořská, jodidovaná	gomasio, miso, mořská sůl, prášek z mořských řas, tamari, tekka
<b>Sladidla</b>	umělá sladidla, čokoláda, kukuričný sirup, med, melasa, cukr, fruktóza	amasake, jablčný mošt nebo šťáva, ječmenný slad, čerstvé a vařené ovoce, javorový sirup miřín, ryžový slad, sušené ovoce a ryžový (jinne) sirup
<b>Výrobky z bílé mouky</b>	všechny	celozrnná mouka, celozrnné produkty, vločky, těstoviny, koláče z celých zrn atd.

## Dodatek E

# Možnost studia a další informace

mají zájem se stát učiteli nebo poradci makrobiotiky. Kushiho Institut vydává seznam kvalifikovaných posluchačů, kteří mohou nabízet své služby v oblasti makrobiotického přístupu ke zdraví.

Kushi Institute  
P.O. Box 7  
Becket, MA 01223  
(413) 623-5741

Další potřebné informace o makrobiotické stravě získáte ve Východo-západní společnosti, což je nevydělečný institut založený v roce 1972. Tato společnost, která má řadu dalších oblastních středisek po celých Spojených státech, nabízí kurzy makrobiotického vaření, orientálního lékařství, filozofie a jiné pro širokou veřejnost. Poskytuje také kurzy stravování pod dohledem zkušených instruktorů s možností využívat služeb lékaře, zdravotních sester a dalších zdravotníků. Je možné účastnit se po dobu čtyř víkendů seminářů o makrobiotickém přístupu k prevenci proti rakovině a degeneraci, dále každoročních letních táborů v Pensylvánii nebo v západní části státu Massachusetts, konferencí a výzkumnů s lékařskou tematikou, anebo si můžete objednat knihy a časopisy. Další centra Východo-západní společnosti jsou v Kanadě, Mexiku, Latinské Americe, Evropě, na Blízkém východě, v Africe, Asii i Austrálii. Potravinu uvedenou v této knížce dostanete ve speciálních prodejnách a mnohdy i ve velkých obchodních domech. Jsou také dostupné na dobírku od distributorů, jejichž adresy naleznete v poslední kapitole knihy.

Pro zájemce o další studium je k dispozici Kushiho institut, což je vzdělávací instituce založená v Bostonu v roce 1979 s pobočkami v Londýně, Amsterdamu a Antverpách. Nabízí celodenní i dálkové studium pro jednohlive, kteří

## Kde shánět makrobiotické potraviny?

Není to zdaleka tak těžké jako před sedmnácti lety. Tehdy jsme pro ně jezdili do Berlína, do Drážďan, do Budapešti – i do západních států. Dnes stačí:

1. Bedlivě se rozhlédnout ve větších potravinářských prodejnách. Mnohé z nich vedou rýži Natural, kroupy, různé druhy obilných vloček, několik druhů luštěnin – a při troše štěstí (a důvtipu pana vedoucího) i sójové sýry nebo sójové mléko.

2. Zjistit, která Vaše nejbližší dietní prodejna se už zmodernizovala a vede alespoň částečný sortiment makrobiotických potravin a polotovarů.

3. Někakým způsobem si sehnat Bionoviny. Na předposlední stránce je vždy „biomapa“ prodejen zdravé výživy a Bionovin. Většina těchto prodejen má i částečný nebo široký makrobiotický sortiment. (Bionoviny jsou zdarma. Zájemce si platí jen poštovné. Nejlépe vždy na celý rok předem. Adresa redakce:

Jungmannova 1403  
500 02 Hradec Králové  
Telefon 049/319 69

4. Eventuálně stačí se rozhodnout pro způsob neefektivnější, nejjednodušší, nepohodlnější. Pro dodávku až do domu. Náš největší (a zdá se nejlepší a nejkvalitnější) velko-

obchod s makrobiotickými výrobky zavedl zásilkovou službu. Firma se jmenuje **Natural – Josef Cerman**. Zboží je možné objednat na adrese:

Natural – Cerman  
p. Miroslav Dušek  
512 36 Horní Branná  
Telefon: 0432/58 42 48

Co nenajdete v danou chvíli u firmy Natural, těžko najdete jinde. A když někdy něco není – bude to později.

Nejzácnějším dárkem pro strávníky usilující o zdraví je královna všech potravin, která se na trhu konečně objevila právě přičiněním firmy Natural. Je to přírodní nebroušená rýže kulatá (short rice) – dokonce i ve své sladké variantě. Vysoká nutriční hodnota nepoznamenala cenu: ta je vzhledem ke světovým trhům mimořádně nízká.

Takže vlastně zbývá už jen jedna starost: naučit se důkladně žvýkat.

Mnoho zdaru přeje

Jarmila Průchová

# Obsah

Úvod	7
Předmluva	11
Úvod	13
1 Cesta k lepšímu zdraví	17
2 Vhodná a přiměřená strava	26
3 Bílkoviny a makrobiotická strava	32
4 Tuky a makrobiotická strava	41
5 Vláknina, kvašené potraviny a trávení	52
6 Je jeden denně mnoho?	62
7 Klíčové potraviny v makrobiotice	79
8 Doplňkové potraviny v makrobiotice	91
9 Jin a jang	104
10 Radost z pohybu	112
11 Cesta životem a jeho náplň	125
12 Vyvážená makrobiotická strava	132
13 Makrobiotická kuchyně	142
14 Receptář	164
Obiloviny	165
Zeleninové pokrmy a saláty	180
Luštěniny, produkty z luštěnin a mořské řasy	196
Polévky	201
Doplňková jídla	206
15 Doma i na cestách	217
Závěr	221

<i>Dodatek A</i>	
Nutriční analýzy makrobiotické stravy v porovnání s doporučenými nutričními dávkami v USA	223
<i>Dodatek B</i>	
Domácí makrobiotické léčebné prostředky	227
<i>Dodatek C</i>	
Slovníček	237
<i>Dodatek D</i>	
Potravinový přechod na makrobiotiku	253
<i>Dodatek E</i>	
Možnosti studia a další informace	256
Kde shánět makrobiotické potraviny?	258

# **MICHIO KUSHI** **STEPHEN BLAUER** **MAKROBIOTICKÁ CESTA**

Z anglického originálu The Macrobiotic Way vydaného nakladatelstvím Avery Publishing Group, Inc. v New Yorku roku 1993 přeložil Vítězslav Wacławik  
Odbornou revizi překladu provedla Jarmila Prácheňová  
Obálku navrhla Jiřina Vadová  
Typograficky upravil Theodor Boháč  
Vydalo nakladatelství Vokobia v Olomouci roku 1997

ISBN 80-7198-300-4