

A J U R V É D I C K Á

# Léčitel'ská kuchařka

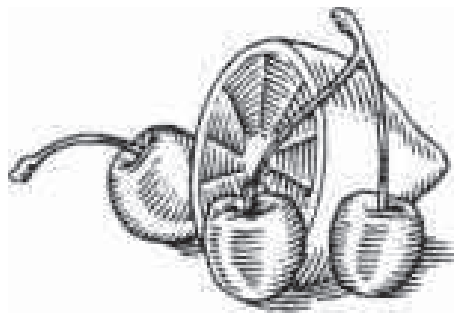
V souladu s principy legendárního  
českého léčitele pátera Ferdy



Zora Dovalova

**Zora Dovalová**

A J U R V Ě D I C K Á



**Eko-konzult**

# Předmluva

*Jak stručně a výstižně toto dílo pojmenovat, aby se jeho název vešel na obálku? Pracovní titul byl totiž „Úvod do principů ajurvédické kuchyně v našich podmínkách“ nebo „Přechodná vegetariánská kuchařka“ či „Harmonická kuchařka“, neboť uvedené recepty v organismu nemocného člověka harmonizují léčivé síly a energie. Zmíněná kuchařka však vyhovuje nejen nemocným a zesláblým lidem, ale také rekonvalescentům, starým lidem, dětem, duševně pracujícím, jogínům, rozjímajícím křesťanům, krácejícím po duchovní stezce. Vhodná je rovněž pro začínající vegetariány atd.*

*Mohli bychom ji také nazvat „léčivou“ vegetariánskou kuchařkou, jelikož člověka připravuje na skutečně zdravou výživu. Případně ji lze označit jako jogínskou kuchařku, protože pomáhá nejen zdravému tělesnému, ale i duchovnímu rozvoji adeptů pokročilé jógy.*

*Mnozí vážně nemocní, kteří hledali pomoc, ve snaze vyléčit se, navštívili slavného jasnovidného terapeuta pátera Františka Ferdu. Dostalo se jim rady jak se vyléčit, ale především důrazných dietních omezení. Seznam - co nejíst - je dlouhý i přísný. (Viz publikace „Receptář pátera F. Ferdy“. Proto se lidé ptají: „Co tedy mohu jíst? - a právě na tuto otázku odpovídá publikace „léčitelská ajurvédická kuchařka“ známé kanadské léčitelky Z. C. Doval.*

*Autorka postupně prostudovala několik léčebných systémů a nakonec se stala znalkyní starověkého indického systému léčení - ajurvědy. V principech ajurvědy také spočívá klíč k pochopení receptů legendárního českého léčitele pátera F. Ferdy. Jak je to možné?*

*\* Ajurvédický dietní systém nevznikl na základě nějaké vědecké teorie, biochemických analýz, ani výživových tabulek ap. Zrodil se na bázi jasnovidných senzibilních schopností starobylých mudrců. Takových senzibilů, jakým byl rovněž nezapomenutelný páter Ferda.*

*Co se týče ajurvědy, je přirozené, že nelze mechanicky, otrocky přenášet rady ze světadílu na světadíl, z jednoho zeměpisného pásma do druhého. Je nutné důsledně respektovat zásadu, že člověk by měl především konzumovat potraviny, které se pěstují v zemi, v níž žije, potraviny, které se urodily co nejbliže k jeho bydlišti. Tuto zása-*

*du neustále zdůrazňoval nejen náš nejslavnější lidový léčitel páter Ferda, doporučoval ji také slavný americký jasnovidný léčitel Edgar Cayce.*

*Jak je to možné? Vždyť se vůbec neznali! Nevzdělaný Cayce kromě bible nečetl téměř nic a páter Ferda, i když byl vzdělaný, také nestudoval ajurvědu. Důvod je prostý. Oba totiž vycházeli ze společného základu - z hlubokého chápání harmonizace neviditelných vibračních sil v nás i kolem nás.*

*Jasnovidné léčení pátera Ferdy, které tolik udivovalo, šokovalo a fascinovalo, ani ne tak laiky, jako odborníky - bylo a je v tomto pojetí nejbližší senzibilnímu ajurvedickému léčení pomocí harmonizace subtilných energií kolem nás, subtilných energií v nás samotných, pomocí neviditelných energií domácích léčivých bylin a energií našich tuzemských potravin a jídel.*

*A proto zde, v této „jednoduché ajurvedické kuchařce pro naše podmínky“, všichni následovatelé léčivých postupů pátera Františka Ferdy najdou odpověď na otázku: „Co tedy jíst, když nesmíme to, na co jsme dosud byli zvyklí, když nesmíme to, co jsme léta konzumovali?“*

*Najdou tady odpověď na otázku - co jíst, abychom byli zdraví.“*

*Vydavatel*



# Úvod

Kanadská autorka slovenského původu Zora C. Dovalová se nám představuje svou novou knihou *Stravou ke zdraví a harmonii*. Kromě teoretické části publikace nabízí hlavně množství vynikajících, dobrých a zdravých receptů. Jsou zde zahrnuta i známá jídla etnických kuchyní, jejichž výhodou je jejich všeobecná oblíbenost i fakt, že se osvědčila. Nechybí pochoutky italské, řecké, indické, ruské nebo mexické kuchyně. Všechna jídla jsou však prezentována tak, aby vyhovovala zásadám správné kombinace potravin. Zachování fyzického zdraví a dosažení duševní harmonie jsou základním motivem publikace. Přestože kniha představuje jídla z celého světa, dbá autorka na to, aby všechny suroviny byly na našem tuzemském trhu běžně dostupné.

Zora C. Dovalová se s vegetariánstvím seznámila jako patnáctiletá, když se coby samouk začala zabývat jógou a bojovým uměním juda. Sama říká: „...jako dítě jsem byla hodně nemocná, měla jsem jistě všechny dětské choroby, které existují, a jednou jsem skoro zemřela na kombinaci angíny a slintavky. Dodnes mám v živé paměti strašné halucinace, které jsem zažívala ve stavech vysokých horeček. Nebyly to nejpříjemnější zážitky pro malé dítě. Nejhorší bylo, že některé neduhy, např. chřipka, přicházely pravidelně každý rok a podobně jako většina lidí jsem začala věřit, že jsou vlastně normální součástí života. Když jsem začala s jógou, s vegetariánstvím a sportem, najednou jakoby ut'al. Z nemocného dítěte jsem se velmi rychle stala zdravou a optimismem překypující mladou ženou.“

O deset let později se Zora C. Dovalová v pařížské emigraci seznámila s filozofií a praxí makrobiotiky a dosud si vysoce cení moudrosti tohoto systému léčení prostřednictvím správné výživy. I když její první pokus s bezmasitou stravou trval přibližně pouze rok, Zora se k vegetariánství trvale vrátila po příchodu do Kanady. Vytvořila si osobní styl vegetariánské stravy, obohacený znalostmi z makrobiotiky a také z tradiční indické medicíny ajurvedy, kterou studovala s odborníky v této oblasti Dr. Vasantem Ladem z Indie a Dr. Robertem Svobodou ze Spojených států.

□ Zora C. Dovalová má vlastní konzultační praxi v léčebném středisku v Britské Kolumbii, které je zaměřeno na různé alternativní terapie. Klienty diagnostikuje pomocí osvědčených technik orientální diagnostiky a navrhne komplexní program zahrnující úpravu výživy

a životního stylu.

□ Její dlouholetá praxe ji dostatečně přesvědčila, že plnohodnotná vegetariánská výživa, založená na celých zrnech, zelenině, ořechách a semenech, klíčcích a sójových výrobcích, je v současném období možná neoptimálnějším typem lidské výživy.

□ Je si plně vědoma faktoru lokálnosti, který tolik zdůrazňuje makrobiotika. Proto například nedoporučuje vysoký příjem ovoce (hlavně však tropického a dováženého) v našich zeměpisných šířkách.

□ Za zcela nevhodné pokládá snahy o slovenské nebo české „frutariánství“ — tento typ výživy je však zcela na místě v jižnějších zeměpisných polohách. Jsme však svědky toho, že ani etnické skupiny, jimž doslova stačí za ovocem natáhnout ruku, nepropadávají bezhlavému frutariánství a stále si pěstují také obilí.

□ Zora rovněž často upozorňuje, že jak stravování, tak životní styl mají být přizpůsobeny konstitučnímu typu individuálního člověka. Podrobné vysvětlení tohoto konceptu mohou zájemci najít v dvoudílné příručce ajurvédické medicíny *Léčení u nohou Višnuových* — příručka ajurvédické medicíny pro moderního člověka (vydavatelství CAD-PRESS, 1998). Strava vhodná pro jeden konstituční typ nemusí být vhodná pro druhý. Tento koncept zhusta pomůže vysvětlit, proč někteří lidé při přechodu na různé moderní výživové trendy nedosahují výsledků, jakých by si přáli.

□ Při přechodu na vegetariánskou stravu se především mladé matky zajímají, zda tento typ výživy neublíží zdravému vývoji dětí. Obava matek o zdraví dětí je pochopitelná, vždyť ani jedna nechce dopustit škody, které by se případně nedaly napravit.

□ Zora každému, kdo chce svůj život radikálně změnit, doporučuje, aby se nejdříve důkladně informoval jednak prostřednictvím literatury nebo přednášek, jednak v okruhu lidí, kteří se danou problematikou zabývají déle. Zora je matkou tří krásných dětí, které vyrůstají na vegetariánské stravě od malá, a jejich vzhled, zdraví a dispozice hovoří samy za sebe. Děti v podstatě neznají léky nebo klasického lékaře, nejsou očkovány.

□ Pokud jde o výživu v nejtělejší věku, největší váhu Zora přikládá kojení mateřským mlékem, které pomáhá budovat obranný mechanismus dítěte lépe než cokoliv jiného. Podle jejích slov „...každá matka s upřímným zájmem o zdraví svého dítěte by měla co nejdéle kojit, aspoň však do jednoho roku. Tím se mimořádně upevní imunitní systém. Při dobré kvalitě a množství mateřského mléka není nutné další příkrmování.



□ Jestliže se matka rozhodne přikr-movat, může od čtvrtého pátého měsíce podávat čerstvě vymačkanou mrk-vovou šťávu nebo řídkou kaši z celo-zrnné rýže (viz snídane), samozřejmě neslazenou a neochucenou. Nezapomínejme, že kojenci mají nezkaženou chuť a pokud ji sami nezkažíme umě-lymi chutěmi, nevyžadují nic víc než to, co je přirozené.



□ Mé děti milují obyčejnou kaši, rostou pěkně jako z vody, nikdy neměly problémy s nadýmáním, kolikami nebo vylučováním, růstem zubů nebo čímkoliv jiným. Vyvíjely se velmi přirozeně a harmonicky, bez jakýchkoliv závažnějších problémů. Moje nejstarší dcera je vysoká, urostlá dívka s výborně vyvinutým svalstvem a dosahuje dobrých výsledků ve sportu. Při normální vegetariánské stravě jí nechybí ani bílkoviny, ani jiné živiny.

□ Moje děti nepijí kravské mléko, kravské sýry konzumují pouze výjimečně, jogurt je ojedinelou pochoutkou, z ovoce denně sní jedno jablko, příležitostně mandarinku nebo pomeranč. Chleba si místo živočišného másla natírají máslem ze sezamových semen, k tomu si vezmou list zeleného salátu, ředkvičky, mrkev, stonkový celer.

- Na svačinu do školy si berou jablko s ořechy, mandlemi, případně směs slunečnicových a dýňových semen. Pijí čistou vodu, mléko ze sóje, z mandlí, z rýže, občas cikorkovou kávu nebo bylinkový čaj, když živočišné mléko, pak kozí.

- Na snídani jedí kaši z celozrnné rýže nebo ze směsi jiných celých zrn, ochucenou lněným nebo slunečnicovým olejem, ořechy, semeny, trochou medu a skořice.

- Hlavní jídlo se skládá z rýže, zeleniny a sójového tofu. Brambory se na jídelní lístek dostávají pouze občas, stejně tak rajčata a ostatní plodiny nočního stínu. Zdá se, že takto složená strava dětem poskytuje dostatek živin k správnému vývoji a růstu a rovněž podporuje schopnost koncentrace. Moje děti neprojevují známky neposednosti nebo hyperaktivity, což je častý problém současných dětí. Všechny děti jsou velmi tvořivé a nejsou připoutány k televizi jako ke zdroji zábavy nebo rozptýlení."

Zora C. Dovalová se vyjadřuje i k morálním aspektům masité versus bezmasité stravy.

□ Masitou stravu nezavrhuje a v jistých podmínkách uznává její opodstatnění. Hlavně je-li zvíře určené k zabiti respektováno a jeho

obětování přijímáno s úctou. Je však zásadně proti velkochovu dobytka za účelem konzumace lidmi a proti krutému zabíjení zvířat na jatkách: „Vibrace týraných zvířat naplňují jemný éter Země a přímo brzdí progres lidského vědomí na vyšší vývojový stupeň.

□ Pokud jsou na světě jatka, lidský kolektiv zůstává na současném stupni vývoje. Přitom lidé si o sobě myslí, že jsou nejdokonalejším výtvozem přírody, chodí do galerií a na výstavy a po výstavě se klidně nacpávají bifteky.

□ Osobně si myslím, že místo návštěvy galerie by lidé měli začít s exkurzemi na jatka. Bublina estetična v našich životech a pocitu lidské sebedůležitosti by možná velmi rychle splaskla. Vedle těchto pohledů samozřejmě není nutné zapomínat ani na mimořádně důležité ekologické hledisko.

□ Dnes už snad nikomu není neznámé, že z hlediska úspory zemské energie je vegetariánství nadřazeno masité stravě. Přeměna rostlinné energie na živočišnou v procesu chovu dobytka je nákladná, neekonomická a ekologicky závadná. Chceme-li zachovat planetu Zem a její zdroje do budoucnosti, musíme se individuálně a také kolektivně rozhodnout, jaký způsob výživy zvolíme.

□ Přitom samotné vegetariánství není odpovědí. Je důležité odbourat vysokou chemizaci v rostlinné výrobě, protože jen tak můžeme dlouhodobě zamezit znehodnocování půdního fondu. Ultimativně je nutné si uvědomit, že člověk jako bytost není žádnou „korunou“ tvorstva, ale má v hierarchii světových úrovní své přesně vymezené místo. Na Zemi je člověk snad nejmladším výhonkem vývojových tendencí, není však jediným možným... — a na to nikdy nezapomínejme."

Je smutným paradoxem, že ačkoliv se člověk cítí být svrchovaným pánem nad přírodou, je v současnosti nejméně zdravým živočišným druhem na planetě. Přitom převážná většina nemocí, které sužují moderního člověka, patří k tzv. civilizačním chorobám, kterým lze snadno předcházet úpravou výživy a životního stylu.

□ Zora C. Dovalová nás upozorňuje, jak negativní vliv má masitá strava na jednotlivé orgány a na celkový zdravotní stav člověka. Nabízí také porovnání fyziologie trávicího ústrojí člověka a jiných živočišných druhů. Vyslovuje názor, že člověk není přirozeným masožravcem, nýbrž se jím stal donucen nepříznivými klimatickými okolnostmi.

□ Je zajímavé, že malé děti téměř nikdy spontánně neinklinují k masu a návyk na maso se v nich zakořeňuje jen díky silným vlivům rodiny a kulturního prostředí, v němž žijí.



- Dnes je už vědecky dokázán a statisticky podchycen fakt, že vegetariáni se dožívají vyššího průměrného věku a v lepším zdraví než lidé živící se převážně masitou stravou. Na americkém kontinentu v současnosti vzrůstá popularita bezmasé a racionální výživy, protože lidé si začínají uvědomovat závislost zdravotního stavu na způsobu stravování.
- Na základě výsledků rozsáhlých studií a statistických vyhodnocení se v současnosti hlavy amerického zdravotnictví vyslovují za dodržování zásad správné výživy. Ne-li úplné vegetariánství, pak aspoň výrazné omezení příjmu masa (hlavně hovězího a vepřového). To je často zdůrazňovaná zásada.
- Stále více lidí na americkém kontinentu zjišťuje, že čas odchodu do důchodu nemusí být dobou úpadku, nemocí nebo případně předčasně smrti. Při zdravé výživě a vhodném pohybu je důchod věkem splnění tužeb a snů, rozvinutí projektů a završení celoživotního díla. V zemích bývalého komunistického bloku se maso a masové výrobky bohužel pořád pokládají za důležitou součást výživy.
- Přitom zastánci výživy založené na vysokém příjmu živočišných bílkovin se neopírají o žádný nový výzkum, nýbrž pouze o vžitě výživové stereotypy. Prospělo by důkladné prostudování statistiky zachycující nárůst rakovinových a kardiovaskulárních chorob.
- Zdá se, že náklady na zdravotní péči ve většině tzv. civilizovaných zemí dosáhly stropu, přičemž ani nemocných, ani nemocí neubývá, spíše naopak. Zora C. Dovalová zastává názor, že prevence je levnější než léčba a vegetariánskou výživu je možné pokládat za jednu z metod zachování zdraví a prevence nemocí.

Její kniha je skvělou pomůckou pro každého, kdo se chce nenásilně přeladit na zdravější výživu. Její koncepce je harmonizující a nezachází do výživových extrémů jako mnohé módní teorie výživy.

*Vydavatel*



## *Co mohu jíst?*

Většina lidí ve vyspělých civilizovaných zemích pokládá masitou stravu za nejpřirozenější a nejvhodnější způsob výživy. Tvrdí, že jen masitá strava dokáže pokrýt denní potřebu bílkovin a dalších živin. Mnozí konzumenti masa si myslí, že jen maso dokáže zabezpečit vysokou výkonnost v práci nebo ve sportovní aktivitě. Běžně převládá názor, že vegetariáni jsou slabší, méně výkonní a nemají výdrž. Opak je pravda. Nespočetné výzkumy dokazují, že vegetariáni jsou silní, průměrně výkonní a vytrvalí jedinci, kteří se navíc těší z vyšší odolnosti vůči nejrůznějším chorobám.

Snad nejmarkantnějším příkladem je vysoký výskyt kardiovaskulárních onemocnění ve vyspělých zemích s převládající konzumací masa, zatímco tyto choroby jsou prakticky neznámé ve společnostech s nízkou spotřebou masa. Vysoký obsah cholesterolu v mase zanáší cévy, které časem ztrácejí pružnost. Důsledkem bývá **vysoký krevní tlak, mozková mrtvice nebo srdeční infarkt**. Podle určitých statistik každý druhý konzument masa musí počítat s perspektivou těchto onemocnění. Vegetarián, pokud se nenarodil s vrozenou srdeční vadou, se nemusí obávat chorob srdce a cévního systému.

Dalším orgánem, který je velmi nepříznivě postihnutý u konzumenta masa, jsou *ledviny*, které častokrát nestačí vylučovat velká množství dusíkatých látek obsažených v masu. Tyto látky mají tendenci usazovat se v kloubech a způsobovat tak mimořádně nepříjemná onemocnění jako *artritidu nebo revmatismus*. Přitom většina osob trpících těmito chorobami by si mohla zlepšit svůj zdravotní stav nebo se i úplně vyléčit vyloučením masité potravy.

*Tlusté střevo* je dalším orgánem, který přímo trpí masitou stravou. Protože maso má nízký obsah vlákniny, jeho pohyb trávicím ústrojím je pomalý a může způsobovat zahnívání, *plynatost a zácpu*. Vegetariánská strava s dostatkem vlákniny naopak podporuje peristaltiku střev a plynulý pohyb potravin trávicím traktem. Maso je též častým zdrojem parazitické nákazy.

V dnešní době málokdo může popírat spojitost mezi výskytem rakoviny a masitou stravou. Statistiky ukazují, že *rakovina tlustého střeva* téměř neexistuje v kulturách s tradičně rostlinnou výživou, je však druhým nejrozšířenějším typem rakoviny na americkém kontinentu, kde převládá masitá výživa. Skotové se svojí neobvykle vysokou spotřebou hovězího masa patří k národům, které jsou nejvíc po-

stihnuté rakovinou tlustého střeva. Mnohé konzervační látky běžně používané v masném průmyslu jsou prokazatelně rakovinotvorné. Maso však nepřispívá jen ke vzniku rakoviny tlustého střeva, je zapříčiňujícím faktorem *i jiných typů rakoviny*. Je možné to vysvětlit tím, že maso vedle živin obsahuje i vysoké procento látek (hlavně dusíkatých), které jsou pro lidský organismus toxické. Růstové hormony a antibiotika používaná při chovu dobytka zvyšují procento toxicity masa ještě více.

Zachování dobrého zdraví je dostatečným důvodem, aby se každý člověk vážně zamyslel nad dnes převládající masitou stravou a uvažoval o přechodu na zdravější rostlinnou výživu. Statistické údaje jsou přesvědčivé a jednoznačně poukazují na superioritu rostlinné výživy.

### **Žijí vegetariáni déle?**

Existuje mnoho výzkumů tradičních kultur žijících se převážně rostlinnou stravou, ať už jsou to pákistánští Hunzové, nebo jihoameričtí indiáni. Příslušníci těchto kmenů se v dobrém zdraví běžně dožívají extrémně vysokého věku. Tento zajímavý úkaz je v ostrém kontrastu s průměrnou délkou života v eskymáckých kmenech, žijících se téměř výlučně masem a tukem zvířat. Průměrná délka života Eskymáků donedávna nepřesahovala 30 let. Výzkumy skupin vegetariánů po celém světě přesvědčivě ukazují, že vegetariáni se dožívají podstatně vyššího věku než konzumenti masa a navíc se přitom těší lepšímu zdraví.

### **Je člověk masožravec, nebo vegetarián?**

Masitá strava je takovou samozřejmostí moderní civilizované společnosti, že většina lidí si myslí, že člověk je masožravec od přírody. Mnohé proto překvapí zjištění, že naši dávní předkové byli vegetariáni a po masité potravě sahal jen v obdobích, když jejich přežití bylo ohroženo, jako například během poslední doby ledové. Srovnáním fyziologie člověka s jinými živočišnými druhy zjistíme, že člověk je přirozený vegetarián, který se sice v případě nouze může živit i masem, není to však optimální typ potravin pro jeho organismus.

Srovnáním fyziologie různých živočišných druhů zjistíme, že každý živočišný druh je více méně výborně vybavený na přijímání určitého druhu potravin. *Masožravci* jsou například dobře uzpůsobeni k přijímání syrové masité stravy. Jejich trávicí ústrojí je mnohem

kratší než u býložravců nebo u člověka a jejich žaludek obsahuje desetinasobné množství žaludeční kyseliny. Masožravci se dále vyznačují ostrými zuby, potřebnými na trhání masa, a nepřítomností stoliček. Tato zvířata potravu nepřezvykují, ale hltají častokrát i ve velkých kusech. Trávicí ústrojí býložravých živočišných druhů se vyznačuje velkou délkou, která představuje zhruba desetinasobek délky těla proti jen trojnásobku délky těla u masožravců.

*Býložravci* nemají drápy a ostré zuby jako masožravci, mají však dostatek stoliček, s jejichž pomocí důkladně přežvýkají každé sousto. Množství žaludeční kyseliny je desetinasobně menší než u masožravců a první fáze trávení se odehrává v ústech. Potrava putuje do žaludku už mírně natrávená. Podobně trávicí ústrojí antropoidních opic, živících se převážně ovocem a ořechy, představuje až dvanáctinasobek délky těla a tito živočichové jsou vybaveni silnými zadními zuby vhodnými na přežvýkování. Lidské trávicí ústrojí též představuje dvanáctinasobek délky těla.

**Člověk** nemá drápy a ostré přední zuby, které masožravci potřebují k ulovení a trhání potravy, má však dobře vyvinuté stoličky potřebné na žvýkání. Množství žaludeční kyseliny u člověka je desetkrát menší než u masožravců. Na rozdíl od masožravců, jejichž sliny jsou kyselé, sliny člověka jsou podobně jako u býložravců a opic zásadité a první fáze trávení začíná v ústech. Z tohoto srovnání je jasné, že člověk není přirozeným masožravcem, ale že ho k tomu donutil nedostatek jiných zdrojů potravy způsobený klimatickými změnami. Někteří autoři též poukazují na fakt, že člověk nemá typické instinkty dravce.

Málokterý konzument masa si dokáže představit, že by měl sám osobně zabíjet zvířata určená ke spotřebě. Většině lidí se oškliví myšlenka na jatka a málokoho skutečně těší pohled na krev nebo na obnažené vnitřnosti. Kromě několika výjimek, jako jsou např. Eskymáci, člověk zřídka konzumuje maso syrové, ale naopak je upravuje tepelně a jeho přirozenou chuť maskuje kořením a solí. Naproti tomu rostlinnou

či ovocnou stravu je možné konzumovat jednak tepelně upravenou, a taktéž syrovou.





## Jídlo jako dar

Je zajímavé a podnětné podívat se na otázku lidské výživy z hlediska jógy, jejímž cílem je rozvoj vědomí. Díla staroindické filozofie se o výživě zmiňují často, jídlo vůbec nepodceňují, naopak, pokládají ho za významnou složku života. Upanišady například tvrdí, že jídlo je bráhman, jídlo je všechno, v jídle je obsažen celý vesmír. Podle indických představ je řetěz postupností a propojeností ve vesmíru značně odlišný od běžných představ západního člověka. Ve smyslu indické filozofie všechno, co existuje, případně roste, rozvíjí se a je obdařeno určitým stupněm vědomí, musí být vyživováno čímsi jiným, co vystupuje v úloze oběti, a to vědomé a dobrovolné nebo nevědomé a vynucené silou. *Aspekt oběti* je neodmyslitelným faktorem v principu univerzální výživy.

Upanišady říkají, že celý vesmír vznikl jako důsledek aktu dobrovolné oběti Božského vědomí, které se rozhodlo „obětovat“ svůj vlastní tvar a „rozlít“ se do milionu nejrozmanitějších tvarů. V tomto světě tvarů a diferencovaných individualit potom skutečně platí zákon o přežití a přirozeném výběru. Jedna individualita zaniká a pomáhá svým vlastním tělem (a to nejen fyzickým) přežít jiné individualitě. Toto je dobře známý koloběh zrodu, růstu a zániku, který je do určité míry známý i západnímu člověku. Co mu je méně zřejmé, jsou zákonitosti výživových postupností. Verš z Taittiríya Upanišady říká, že „z Toho, z tohoto Já vznikl prostor, z prostoru vzduch, ze vzduchu oheň, z ohně voda, z vody zem, ze země rostliny, z rostlin potrava, z potravy přeměněné na semeno člověk.“

Zajímá-li nás *výživová báze člověka*, je tu jasně řečeno, že je to svět rostlin, a ne svět zvířat. Každá sféra bytí má svoje optimální vyživovací postupnosti a pro člověka je optimem rostlinná říše. Samozřejmě, tyto optimální postupnosti možno vědomě porušit, jak to například udělal člověk svým přechodem na masitou stravu. Výsledkem je narušení jemné harmonie jednak mezi jednotlivými formami života, a takéž na úrovni planety.

Svým odklonem od rostlinné stravy *člověk ztratil* velkou většinu svých intuitivních schopností, které jsou tak vlastní rostlinám. Požíváním masa povzbudil rozvoj racionální mysli spolu s agresivitou, která je obsažena v aktu získávání masité potravy. Každá potrava je vlastně aktem obětování jedné bytosti pro druhou. V případě masité potravy jde vždy o *akt násilí*, neboť ani jedno zvíře se nechce vzdát života dobrovolně. Každý, kdo se podobného aktu zúčastnil, ví, že prá-



vě naopak se zvířata snaží za každou cenu si udržet život a zoufale se brání. Z tohoto důvodu je „obět“ zvířete pro lidskou výživu vynucená a její výsledné působení na lidský organismus ve většině případů negativní.

Zvířata vedená na jatka prožívají poslední chvíle svého života ve strašné agónii a následkem strachu a stresu se v jejich tělech vytvářejí vysoká množství adrenalinu a dalších toxických látek, které znehodnocují kvalitu masa. Tento fakt lidé rozpoznali už v dávných dobách. Aby aspoň částečně snížili negativní dopad na svůj organismus, zabíjeli zvířata určená na maso *rituálně*. Například Židé měli výborně zvládnutou techniku porážky jediným pohybem ostrého nože, takže zvíře dlouho netrpělo. Zvíře bylo též okamžitě zbaveno krve, protože naši předkové věděli, že *krev* je hlavním nosičem toxických látek.

Američtí indiáni vzývali ducha zvířat a svůj úmysl lovit je jim předem oznamovali. Taktéž se sami na lov důkladně připravovali a koncentrovali. Po skolení zvěře *vyjádřili svoji vděčnost* samotnému zvířeti a též Velkému Manitouovi. Takovým jednáním naznačili, že si byli velmi dobře vědomí své spjatosti s ostatním přírodním světem a že svoje právo na přežití nepokládali za cosi samozřejmého, co jim automaticky patří, ale spíš za něco, o co je třeba se stále snažit.

Někdo by mohl namítnout, že ani rostliny neobětují svoji existenci dobrovolně. Je totiž všeobecně ověřeným faktem, že rostliny jsou schopny cítit vibrace lásky, ale i ohrožení. Jak si tedy vegetarián může být jistý, že zelenina na jeho talíři se vzdala svého života dobrovolně?! Takovou jistotu lze těžko získat, není to však nemožné. Pozorováním důsledků na svoje tělo a mysl se člověk dozví pravdu o skutečné povaze oběti. Když člověk přistupuje k rostlinné říši *s úctou a respektem*, též s vděčností za možnost přežití, rostliny budou spolupracovat, hlavně když člověk sleduje v životě i vyšší než jen sobecké cíle. Naopak když jde o vegetariána se sklony k násilí, myslícího si, že rostlinný svět mu samozřejmě patří, důsledky na jeho osobu budou mnohem horší než u konzumenta masa, který přistupuje ke své oběti s úctou a vděkem.

Moje vlastní zkušenost mi potvrdila, že **postoj k jídlu je aspoň tak důležitý jako jeho složení.**

Protože potrava je vždy obět a dar, je na místě vnitřní pocit vděčnosti. Taktéž, protože na produkci potravy je třeba vynaložit energii, je na místě **pocit úcty**, plýtvání jídlom není etické. Protože podle Upaňšad všechno, co existuje, obsahuje energii a ta je podstatou potravy, jídla nikdy nemůže být nedostatek. Zákon, který ovládá distribuci jíd-

la, je zákonem jeho rozmnožování a spravedlivého rozdělování každému podle potřeby.

**Porušení tohoto zákona způsobuje disharmonie**, jakými jsou nedostatek, hladomor, neúroda apod. Indičtí mudrci dokonce tvrdí, že na způsobu, jakým lidé získávají potravu a zacházejí s ní, závisejí takové přírodní jevy, jako jsou dostatek deště, bouřka, životaschopnost dobytka a jiné.

### **Je maso překážkou na cestě jógy?**

Jak jsem se zmínila v úvodu této publikace, podle indických představ výživovou základnou člověka je rostlinná říše. Plodiny rostlinné říše jsou optimální výživou jak pro zachování fyzického zdraví, tak také pro harmonický rozvoj osobnosti. Jedním ze základních postulátů jógy je zásada neubližování (ahimsa). Výběrem masité stravy člověk běžně překračuje tuto zásadu několikrát denně. Vědomé zvolení si vegetariánské výživy je významným ekologickým gestem a též vyjádřením osobního postoje a snahy nepřispívat k násilí krutého jatečního průmyslu. Osvojení si vegetariánského způsobu výživy, hlavně když není motivované jen zdravotními důvody, ale je především vyjádřením etického postoje, je důležitým úvodním krokem na cestě klasické jógy. Vegetariánská strava **očisťuje lidský organismus** zdravotně i morálně a je možné ji doporučit jako optimální výživu pro adepta jógy.

Mnozí stoupenci vegetariánství a klasické jógy však propadnou fanatismu a jakési „duchovní nadřazenosti“, takže se dívají s pohrdáním na lidi konzumující masitou stravu. Mnozí též tvrdí, že lidé konzumující maso se nemohou duchovně vyvíjet. Tento názor nemá opodstatnění a jen dokazuje, že lidé s podobnými názory jsou jen začátečníky na dlouhé cestě jógy. Je důležité si uvědomit, že v samotné józe je vysoce hodnocena, i když ne vždy správně pochopena, metoda tantrické jógy. Tato metoda se v textech o józe uvádí jako „cesta levé ruky“ (Boha).

**Tantra** patří mezi tzv. úzké, skryté cesty (cesty pro užší kruh) a vyžaduje si rigorózní trénink a zasvěcení zkušeným učitelem. Texty tuto cestu označují za rychlou a přímou, též velmi nebezpečnou a ne pro každého vhodnou. Je to cesta bojovníka a její metody se dodnes odevzdávají jen přímo z učitele na adepta. Konzumace masa, kvalitních vín a zacházení se sexuální energií jsou součástí tantrického rituálu. Samozřejmě tantrici jako by obrátili naruby základní etické postuláty klasické jógy a náboženství a to, co je v těchto systémech po-

kládáno za příčinu pádu (sex, víno, maso), povýšili na prostředek duchovního vzestupu.

Je možné tedy říci, že masitá strava není zásadní překážkou na cestě duchovního vývoje, člověk by si ale měl být vědomý důsledků na svoje zdraví. Vegetariánská strava **sama o sobě** nemůže zaručit úspěch na cestě osobního rozvoje. Jak jsem už uvedla v předešlém textu, důležitý je tu hlavně **vnitřní postoj**. Vegetarián se sklony k násilí či duchovní pýše bude na tom vždy hůř než člověk konzumující maso s postojem vděčnosti a skromnosti.

Mnoho též závisí na typu jógy, kterou si člověk zvolí. Podle mé osobní zkušenosti lidé věnující se cvičením hathajógy a pránajámy, které mají silné očistné účinky na fyzické tělo, se dříve nebo později automaticky a bez jakýchkoliv problémů přeladí na vegetariánskou stravu. Výhodou tohoto postupu je, že očistnými tělesnými a dechovými cvičeními se v organismu obnoví funkce kosmické inteligence mahat, která pomáhá usměrňovat progres.

Lidé věnující se józe uctívání (bhakti) se obvykle též bez problémů dokáží vzdát masité stravy; tento krok bývá často první obětí objektu jejich uctívání. Jakkoliv se rozhodneme, třeba si být vědom faktů, že masitá strava je pro lidský organismus **toxická** a když silnou energii masa nepotřebujeme na nějaký zvláštní účel, je lépe se mu vyhnout.

Maso vnáší do těla vysoce koncentrovanou jangovou energii, která může být vynikající pomůckou na cestě bojovníka. Správným způsobem získané a upravené **maso** může být součástí diety při léčení podvýživy, nízké tělesné váhy, nedostatku energie, duševní rozháranosti, nesoustředěnosti a na uzemnění „bloudivé“ energie. Maso je cenným lékem při předčasném probuzení a vzestupu hadí síly kundalíní šakti. O této problematice blíže pojednává moje kniha *Ajurvédická medicína pro moderního člověka*.

# *Příprava jídla*

V indické společnosti se výživě a způsobu stravování přikládal velký význam. Pro zajímavost uvedu několik zásad, kterými se lidé řídili, protože mnohé z nich bychom si mohli osvojit ke svému prospěchu i my.

\* Například zatímco v západních společnostech se u hrnců otáčí spodina společnosti, lidé bez patřičné kvalifikace nebo ti, kteří se nemohli uplatnit jinak, v indickém pojetí má být kuchyně doménou osoby bráhmanského stavu nebo aspoň osoby vysoko kvalifikované.

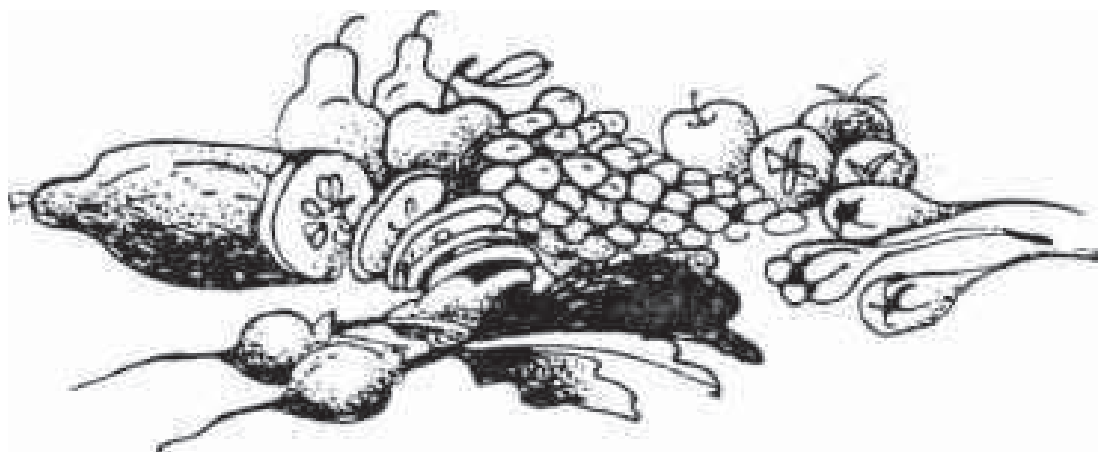
\* Indové totiž na rozdíl od nás rozeznali, že příprava jídla pro druhé je mimořádně zodpovědná a nepatří do rukou lajdáka nebo člověka motivovaného jen touhou po výdělku. Jen jídlo připravené s láskou a zájmem o danou osobu splní svůj cíl - a tím je obnovení energie.

\* Příprava jídla je tradičně doménou žen, není to však pravidlo. Vařit může kdokoli bez ohledu na pohlaví, pokud má upřímný zájem o výživu ať už sebe, nebo jiné osoby. Je dobře známé, že mnozí muži jsou mistry kuchařského umění.

\* Žena je však od přírody nadaná rozlišovat mezi různými druhy energie a je schopná je vhodně a podle potřeby distribuovat. Má také schopnost intuitivně vycítit, co který člen rodiny nejvíce potřebuje, a vhodně přizpůsobenou výživou dokáže vyrovnat případné nevyváženosti.

\* Její duševní postoj při přípravě jídla by měl být prost jakýchkoliv starostí a negativních pocitů.

\* Dalším zajímavým postulátem je, že žena by neměla připravovat jídlo pro jiné v období měsíčního krvácení. Menstruace je indickou medicínou ajurvédou považována za čas očišťování ženského organis-



mu a žena by se měla věnovat hlavně sama sobě, relaxaci a meditaci.  
\* Dnes, když čas možno měřit téměř přímo penězi, není lehké dodržovat toto pravidlo. Nezaškodí však uvědomit si, že žena se satvickou vegetariánskou výživou obvykle nekrvácí déle než jeden až tři dny, a to jen lehce, oproti šesti až sedmi dnům západní pracující, stresované ženy, živící se masitou stravou.

### **Vizualizace - pomůcka při vaření**

- Při přípravě jídla je ideální začít aspoň krátkou koncentrací na nastávající proces a snažit se představit si žádané jídlo v jeho konečné podobě.
- Tato metoda je zcela jednoduchá a přitom účinná. Je to v podstatě stejná pomůcka, jako když si stavitel, dřív než se pustí do stavby domu, udělá na papír jeho náčrt. Takovými „náčrtů" jsou při vaření též recepty.
- Já osobně pokládám vaření podle receptů za úplně úvodní fázi kuchařského umění, období, kdy si nejsme jisti svou vlastní tvořivostí. Jakmile člověk objeví zdroj vlastní tvořivé síly, receptury a návody přestanou být potřebné. Toto pravidlo samozřejmě platí v každé oblasti života, nejen při vaření.
- Ať už však vaříme podle receptu, nebo podle vlastní fantazie, je vždy na prospěch věci jídlo si dopředu představit; je totiž pravděpodobnější, že se nám skutečně podaří.

### **Čistota při vaření**

- Při přípravě jídla by se měla dodržovat maximální čistota. Kuchař nebo kuchařka by si měli před započítím vždy umýt ruce, vyčesat a zpevnit vlasy (protože, břh, vlasy jsou nestravitelné!) a kuchyně by měla být čistá jako zrcadlo.
- Začínat vařit na stole, kde se ještě povalují zbytky od předešlého jídla, nepovede k uspokoivému výsledku. Začínáme tedy s čistým stolem, čistými nástroji, hrnci a sporákem.
- Připravíme si všechno, co budeme na dané jídlo potřebovat. Prospěje, když si nejprve umyjeme a nakrájíme zeleninu.
- Když máme všechno připraveno, můžeme ještě jednou sepnout ruce, poprosit o zdar v našem podnikání a potom začneme s alchymií vaření.



## **Čas a množství**

- Správný odhad doby není třeba, myslím, zdůrazňovat. Jídlo má být správně uvařeno, ani málo, ani moc. Rozvařené, nedovařené, nebo dokonce spálené jídlo nepodporuje dobrou výživu. Čas je v tomto ohledu velmi důležitý faktor. Nemyslí se tím, že kuchař by měl snad vařit se stopkami v ruce, ale spíš, že by se měl naučit „správně cítit“ čas - a tato schopnost je spíš ze sféry intuice.
- Stejně důležité je přihlížet na množství. Příliš velké množství jednoho jídla může zastínit jeho subtilní charakter (projevující se jen v malém množství).
- Z tohoto důvodu indická ajurvéda nedoporučuje stravování se ve velkém, například v závodních či školských jídelnách, kde jídlo ztrácí svoji individualitu a je produktem masové výroby.
- Ajurvéda vysoko hodnotí sílu lidského kolektivu, je však odpůrcem masovosti v jakékoliv sféře života.
- Přijímání energie prostřednictvím jídla považuje ajurvéda v podstatě za intimní záležitost. Doporučuje se stolovat v rodinném prostředí, s členy rodiny nebo blízkými přáteli.
- Stolování s nepříznivě smýšlejícími, nebo vysloveně nepřátelsky naladěnými osobami se nedoporučuje, protože takový kontakt bude mít nepříznivý vliv na metabolismus.

## **Umělecký aspekt vaření**

Při vaření je důležitá koncentrace a správný odhad času a množství, cit pro kombinace barev a tvarů, chápání specifických vlastností potravin. Ideálem je souhra všech těchto aspektů v osobě kuchaře. Ve srovnání se západním chápáním vaření kladou orientální národy hlavní důraz na intuitivní stránku.

- Orientálci všeobecně chápou přípravu jídla spíše jako umění, zatímco západní civilizace zdůrazňují více vědecký aspekt a rozbor živin. Při čtení mnohých moderních kuchařských knih člověk získává pocit, že to, co vidí před sebou na talíři, není jídlo, ale jen soubor jednotlivých, tělu potřebných živin.
- Západní člověk jako by nejedl salát, mrkev nebo krásný celozrnný chléb, on raději žvýká přepotřebné aminokyseliny, hořčík, magnézium, béčka a céčka. Západní přístup zdůrazňuje analýzu, Orient se spíše usiluje o syntézu a harmonii. Správně a chutně připravené jídlo je uměleckým dílem a jeho tvůrce si plně zaslouží uznání.

## **Energie jídla**

Ve výživě bychom neměli zapomínat ani na mimořádně důležitý aspekt zrakového vjemu barev a tvarů jednotlivých jídel.

- Tvar a barva v mnohém naznačují, jaký typ energie v daném jídle převládá, což nám zase umožní předvídat vliv, kterým se později projeví v našem těle a mysli. Těmito aspekty se důkladně zabývá indická medicína ajurvéda a v současném období hlavně makrobiotika.
- Zatímco makrobiotika sleduje jevy na podkladu dostředivé (jang) a odstředivé (jin) síly nebe a země, indická medicína je kategorizuje podle obsahu tří základních sil (gún). Tyto tři kvality v podstatě představují tři základní síly působící ve vesmíru a to:
  - *tvůrčí sílu (satva)*, která představuje stabilitu, čistou podstatu věcí, světlo, probuzení;
  - *dynamickou sílu (rádžas)*, která je zárukou pohybu, dění a vývoje;
  - *potenciální energii (tamas)*, která představuje hmotný aspekt kosmu, inertnost, temnotu a nevědomí.

Tyto tři síly prostupují celý námi vnímaný vesmír a jsou tedy v různých proporcích obsaženy i v potravě, kterou jíme. Podle indické filozofie je **fyzické tělo** vytvářeno především hmotným aspektem, tamasem, zatímco **mysl** je svým uzpůsobením hlavně satvická. Této problematice se věnuje tradiční indická medicína ajurvéda, která je zřejmě nejstarším uceleným systémem holistické medicíny na světě.

- Axiómy ajurvédické medicíny jsou podloženy a ověřeny tisíciletými empirickými praxemi, pozorováními a vhledy, získanými ve stavech hluboké meditace. Podle náhledu ajurvédy nejvhodnější stravou pro člověka jsou jídla s převahou tvůrčí síly, satvy, která stejně prospívá tělu i mysli. Tamasická výživa vyživuje tělo, ale nenapomáhá rozvoji mysli. Výživa s převahou dynamické síly, rádžas, vnáší do těla i mysli příliš mnoho pohybu a rozháranosti; adeпти jógy se tomuto typu výživy vyhýbají.

### **I. Kosmická kvalita temna (tamas)**

Podle učení ajurvédy jídla s převahou tamasické síly dokáží sice vyživovat fyzické tělo, *nejsou však vůbec vhodné pro správné fungování mysli*, která se po jejich požití stává těžkou, lenivou, s nezájmem o pokrok.

- **K tomuto typu jídel patří** masa, tvrdé sýry, staré a zkažené potraviny, zbytky po jiné osobě nebo z předešlého dne, příliš studená jídla (zmrzlina) atd. Je to smutné, že jídla z této nejméně vhodné kategorie tvoří základ výživy mnohých lidí.

## II. Kosmická kvalita pohybu (rádžas)

Jídla s převahou rádžasické energie nejsou vyživující, dodávají však tělu i mysli kinetickou energii anebo lépe řečeno působí jako katalyzátory pro její uvolnění. Do této kategorie patří opět masa, mnohé druhy koření, sůl a stimulanty jako čaj, káva, alkohol, taktéž drogy.

□ Většinu z těchto látek je možné s mírou používat, pokud jsme seznámeni s jejich působením a chceme docílit určitý specifický účinek. Jako příklad možno uvést ceremoniální pití čaje v Japonsku a v jiných orientálních krajinách, kde skupině lidí šlo o uvolnění jistého druhu tvůrčí energie za pomoci stimulujících látek obsažených v čaji.

## III. Kosmická kvalita jasů (satva)

Nejvhodnější potravou pro člověka v komplexnosti jeho fyzických a psychických složek je potrava s převahou satvické energie, která umožňuje koncentraci, čistotu těla a mysli, porozumění a stavy osvícení. Je to potrava, při jejímž získávání nevzniklo násilí, ale byla člověku odevzdána dobrovolně.

□ Jsou to obilniny, ořechy, semena, ovoce, voda, mléko, luštěniny. Tyto potraviny zaručují člověku na fyzické úrovni dobré zdraví a dlouhověkost, na úrovni psychické dostatek koncentrace, vůle a inteligence.

## Správný přístup

Přístup západního člověka k výživě je silně analytický. Vědci v laboratoři rozeberou například rajské jablíčko na nejmenší částičky, zjistí co nejpřesněji jeho obsah a potom se snaží na základě těchto pozorování vyvodit všeobecně platné axiomy. Takový „objektivní“ přístup však nezahrnuje celou pravdu.

□ Rajče *musíme zkoumat ve vztahu k člověku*, který je bude jíst, a *protože každý člověk je jiný*, bude i působení rajčete různé u odlišných typů lidí. Pro jednoho může být vcelku přijatelnou potravinou, pro jiného škodlivinou.

□ Nutriční teorie, které kategoricky tvrdí, že určité potraviny jsou „zlé“ nebo naopak „dobré“, jsou krátkozraké a omezené a je třeba je brát s rezervou.

□ Indická ajurvěda nabízí zřejmě **nejkomplexnější** a nejtolerantnější náhled na výživu, protože kromě objektu (daná potrava) zkoumá i subjekt (konzument) a nezapomíná ani na další důležité faktory, jako jsou způsob získávání potravy, příprava, úroveň stolování, duševní postoj konzumenta, efektivnost trávení a absorpce.



□ Z hlediska ajurvedy je tedy více méně bezpředmětné kategorizovat jídla jako zlá a dobrá, protože jakákoliv kategorizace má jen velmi relativní hodnotu. Toto poznání indiští mudrci vyjádřili postulátem: „*Co je nektar pro jednoho, může být pro jiného jed.*”

### **Síla trávicího ohně**

V centru pozornosti tedy nemusí stát ta která potravina, ale spíš její recipient a jeho schopnost absorbovat ji bez toxických zbytků. Tuto schopnost ajurvédická medicína nazývá silou metabolického ohně - agni. Je to právě tato síla, která zaručuje plnohodnotnou výživu celého organismu. Prostřednictvím této síly se energie obsažená v jídle přeměňuje na energii použitelnou pro organismus.

□ Když je trávicí oheň agni slabý, ani nejhodnotnější jídlo nebude kompletně stráveno a organismus bude projevovat známky podvýživy.

□ Naopak lidé se silným trávením mohou i celý život konzumovat málo hodnotnou stravu bez vážnějších negativních účinků.

□ Síla trávicího ohně je v každém člověku jiná; její počáteční velocita je dána při narození. Kromě genetických faktorů ji ovlivňují další faktory, jako jsou denní doba, roční období, věk, duševní postoj a jiné.

Z praktického hlediska je důležité, aby každý člověk dobře poznal svůj vlastní metabolismus, a to nejen tělesný, ale i duševní. Síle trávicího ohně potom každý člověk přizpůsobí svoji výživu a životní styl. Lidé se slabším metabolismem si budou vybírat snáze stravitelné potraviny a celkově si při výběru stravy musejí dávat větší pozor než lidé se „železnými žaludky“.



### Trávení a roční doba

- Pokud jde o vliv roční doby na lidský metabolismus, je potřebné vědět, že trávení je nejsilnější v zimě, kdy je trávicí oheň agni stažen dovnitř těla, čím si vysvětlíme všeobecně známý fakt, že lidem více chutná jíst právě v zimě a obvykle také přiberou na váze.
- Naopak v letním období je trávení nejslabší a většina lidí má sníženou chuť k jídlu. Z tohoto důvodu indická medicína doporučuje konzumovat v létě převážně jen lehká jídla, aby se trávicí trakt zbytečně nezatěžoval, a ponechat si těžší jídla (např. luštěniny, mléčné výrobky, sýry, maso, med) na zimní období.
- Zajímavým paradoxem je, že přes snížený příjem potravy v letním období lidé cítí velký příliv energie, třebaže logicky by tomu tak nemělo být. Vysvětlení tohoto jevu musíme hledat na planetární úrovni, konkrétně ve výměně energie mezi Sluncem a Zemí.
- V zimě Zem přijímá energii ze Slunce, v létě ji vyzařuje, mimo jiné i v podobě rostlinstva, které roste směrem k Slunci. V létě se člověk kromě jídla z velké části živí i touto vyzařovanou energií, kterou přijímá jinými kanály, jen ne trávicím ústrojím.

### Trávení a věk

Pokud jde o vliv fyzického věku, síla metabolického ohně je největší v období životního rozkvětu, mezi 20. - 60. rokem života. V tomto období člověk nejvíce metabolizuje, a to na všech úrovních. V dětství je metabolický oheň ještě slabý, například kojenci nedokáží metabo-



lizovat složité potraviny a jejich nejlepší potravou je mateřské mléko, obsahující všechny živiny ve správných proporcích. Síla metabolického ohně kulminuje mezi 30. - 60. rokem života a potom se postupně oslabuje, až se zcela zastaví při smrti.

### **Trávení a denní doba**

Denní nebo noční doba též ovlivňují sílu metabolického ohně. Podle názoru ajurvédy je trávení nejsilnější mezi 10. - 14. hodinou přes den a 22. - 2. hodinou v noci, přičemž ve dne převládá trávení fyzické potravy a v noci se metabolizují především duševní vjemy.

- V tomto smyslu můžeme například snění považovat za proces duševního trávení a vstřebávání. Pro tento důvod se noční hodiny mezi 22. - 3. hodinou pokládají z hlediska kvality spánku za nejhodnotnější. Tato doba se vůbec nehodí na přijímání fyzické potravy.
- Na druhé straně denní hodiny kolem poledne jsou nejlepším časem pro přijímání fyzické potravy. Hlavní denní jídlo by se mělo podávat v těchto hodinách.
- Večeře by měla být jen lehčí, nejraději před západem slunce, aspoň tři hodiny před spánkem.

### **Trávení a duševní stav**

- Duševní stav strávnicka též významně ovlivňuje sílu metabolického ohně. Stavy citového rozrušení, hněvu a nervozity podstatně snižují jeho sílu a člověk v takových duševních stavech by raději neměl jíst.
- Stavy vnitřní harmonie a štěstí napomáhají důkladné absorpci přijímané potravy. Oheň agni posílíme též mlčením při jídle, koncentrací, důkladným žvýkáním a zapíjením vodou. Doporučuje se vždy při jídle sedět, pokud možno tváří obrácenou na východ, kvůli harmonizaci tělesných energií s magnetismem Země.
- Jedení ve stoje nebo v chůzi nepřispívá k dobrému trávení a absorpci živin. Nedoporučuje se stravovat se v restauracích, protože jen jídlo připravené rukou přítele má skutečně harmonizující účinky na celý organismus.

# ***Budu mít dostatek bílkovin?***

Mnozí konzumenti masa se obávají, že po přechodu na rostlinnou stravu nebude pokrytá jejich denní potřeba živin, především bílkovin. Donedávna převládal názor, že jen maso obsahuje všech osm aminokyselin, které třeba organismu dodat v potravě. Dnes je ověřeným faktem, že všechny tyto aminokyseliny jsou zrovna tak obsaženy v mléku a v sójových bobech. Nezapomínejme ani na mimořádně vysoký obsah bílkovin v ořechách, semenech a luštěninách (až 30 %).

- Vegetarián, který do svého jídelního lístku pravidelně zařazuje sóju a jiné luštěniny, semena a ořechy, nikdy nebude mít nedostatek bílkovin. Při jejich konzumaci třeba mít na paměti, že jejich bílkoviny jsou vysoce koncentrované, podobně jako bílkoviny obsažené v masu.
- Jejich nadměrné užívání může mít nepříznivý vliv na zdraví.
- S luštěninami třeba být opatrný, právě tak jako s masem, neboť jsou všeobecně hůře stravitelné, obsahují hodně dusíkatých látek, které u některých tělesných typů vyvolávají plynatost střev a zácpu.
- Ořechy a semena se doporučuje konzumovat jen v malých množstvích pro jejich vysokou koncentrovanost.

V tomto smyslu je důležité uvědomit si, že vysoký obsah bílkovin dělá jídlo hůře stravitelným a využitelným pro lidský organismus, ať už jde o jídlo rostlinného, nebo živočišného původu. Makrobiotika zařazuje potraviny s vysokým obsahem bílkovin do kategorie jangových potravin (maso, vejce, luštěniny, ořechy), které v těle podporují mužskou dostředivou sílu nebe, a nebílkovinné potraviny (ovoce, cukr) do kategorie jinových potravin, vnášejících do těla odstředivou ženskou sílu země. Pro optimální fungování lidského organismu je důležité, aby byly ve stravě zastoupeny obě kategorie. Protože každá z nich představuje velmi vyhraněnou polaritu, dlouhodobé upřednostňování potravin jen jedné kategorie může mít negativní důsledky na fyzické a psychické zdraví člověka.

- Zdá se, že z hlediska vyváženosti živin a obsahu bílkovin je pro lidský organismus nejpříjemnější strava založená na obilninách. Koncentrace bílkovin v obilninách (7 - 14 %) není příliš vysoká, takže nezatěžuje zbytečně trávení.
- Makrobiotika vysoce hodnotí stravu založenou hlavně na obilni-



nách jednak pro jejich lehkou stravitelnost a též pro jejich vyrovnanou energii, která pomáhá udržet organismus v bodě rovnováhy mezi protikladnými silami jin a jang.

□ Je dokázaným faktem, že konzumenti masa denně vysoce překračují potřebnou dávku bílkovin a takovým způsobem zbytečně zatěžují svoje trávicí ústrojí. Většina vegetariánů taktéž běžně překračuje denní dávku bílkovin, hlavně když je jejich strava bohatá na luštěniny (sóju), ořechy, semena a mléčné výrobky. Mnozí vegetariáni mohou bez problémů snížit množství bílkovin ve své výživě bez jakýchkoliv negativních důsledků na zdraví.

□ V tomto ohledu je též potřebné přihlížet na tělesnou konstituci a na typ zaměstnání. Lidé se sedavým nebo intelektuálním zaměstnáním nepotřebují velké množství bílkovin, lidé pracující fyzicky nebo sportovci si vyžadují stravu bohatší na bílkoviny.

### **Přechod na vegetariánskou stravu**

Když se po zvážení všech „pro“ a „proti“ rozhodneme pro vegetariánskou stravu, je důležité, aby období přechodu bylo harmonické a nevyvolávalo v našem organismu zbytečný stres. Mnozí lidé si stěžují, že jsou na masě závislí a život bez masa si nedovedou představit.

• Z vlastní dlouholeté zkušenosti mohu říci, že skutečná tělesná závislost na masě je mimořádně zřídka. U většiny lidí jde o psychic-

kou závislost na masité stravě a dlouholetý návyk, též o strach z nového a neznámého.

\* Je mimořádně důležité, aby se každý nadějný vegetarián v první řadě důkladně informoval o problematice vegetariánské stravy. V současné době existuje už hodně publikací na toto téma v českém i slovenském jazyce. Většina těchto knih pojednává o vegetariánství na přísně vědeckém základě a nabízí rozsáhlé tabulky s analýzou živin, statistické údaje atd.

\* Je potřebné uvědomit si, že když chceme být úspěšnými a zdravými, musíme udělat více než jen vyloučit ze stravy maso. Maso třeba ve stravě nahradit plnohodnotnými bílkovinnými potravinami (luštěniny, ořechy, semena, zrna).

\* Vycházím z vlastní dlouholeté zkušenosti, že maso tělu nechybí, pokud je nahrazeno hodnotnou rostlinnou bílkovinou. Když má člověk pocit, že mu maso přece jen chybí, jde o psychickou závislost, kterou je třeba vhodným způsobem překonat.

\* V kritickém období přechodu doporučuji připravovat rostlinná jídla na způsob masa. Ze sójového tvarohu tofu přidáním koření a sójové omáčky možno připravit jídla téměř k nerozeznání od masa. Na našem trhu je k dispozici sušené sójové maso, které se vzhledem i chutí velmi podobá masu. Z čočky nebo fazole možno připravit zcela autentické karbenátky. Z pšeničné mouky si každá kuchařka může připravit vynikající „řízky“, které se nebudou stydět ani na nedělním stole.

□ Náš trh bohužel stále hodně zaostává za západním, který poskytuje pestrou paletu vegetariánských výrobků nahrazujících a připomínajících maso. Kanadský trh například nabízí velmi realisticky vypadající produkty ze sóje jako párky, salám, řízky, karbenátky, ražniči apod.

□ Cílem této publikace je pomoci lidem, kteří se rozhodli pro rostlinnou výživu, zorientovat se v kritickém období přechodu, dokud ne najdou svoje optimum. Recepty v této knize nepředstavují ultimátum vegetariánské stravy a některé kombinace neodpovídají zásadám správného kombinování jídel.

□ Například kombinace sóje s ovocem u sójových pudingů či dortu nepatří k nejvhodnějším a uvádím je spíš pro zajímavost a proto, že se mi zdají menším zlem než naše typické moučníky z bílé mouky, cukru a vajec. Mohou být dobrým řešením v období přechodu na vegetariánskou stravu, avšak pokročilý vegetarián se jim vyhne.

## Vařená versus syrová strava

Jednou z rozporuplných otázek v oblasti správné výživy je otázka tepelné úpravy potravin v protikladu ke konzumaci syrové stravy. Když se tedy ptáme, zda je syrová strava hodnotnější než vařená, jak tvrdí její horliví stoupenčí, odpověď bude znít „ano“ a „ne“ podle okolností.

□ **Stoupenčí** syrové stravy uvádějí na podporu svých názorů mnohé vynikající argumenty, především fakt, že syrová strava má vyšší obsah životodárných enzymů a vitamínů, které se tepelnou úpravou znehodnocují. Tento fakt nemožno popřít. Indická nauka o výživě ho též plně uznává.

□ Ve výroku „život se živí životem“ je stejně tak zahrnutý fakt, že zvolíme-li si kteroukoliv výživovou linii, naše přežití bude vždy vykoupeno životem jiných individualit, světem zvířat začínaje a konče světem rostlin. Dalším významem tohoto výroku je fakt, že **životní energie** se nejlépe obnovuje po požití potravy, která je živá nebo byla nedávno živá. Toto neplatí jen o zelenině, ale i o mase. Mnohé národy, které ještě i dnes žijí v blízkém kontaktu s přírodou, to dobře vědí a například Eskymáci dodnes s chutí konzumují syrové sobí maso okamžitě po skolení zvířete; intuitivně vědí, že obsahuje více energie než po uplynutí nějaké doby a po začátku rozkladného procesu.

□ Stejně tak u vegetariánské stravy platí zásada, že čím kratší čas uplyne mezi sběrem zeleniny či ovoce a jejich konzumací, tím lépe. V tomto smyslu je syrová strava zdravější a plnohodnotnější a je výborným řešením **pro lidi se silným trávením**. Pokud dokáží beze zbytku metabolizovat syrovou stravu, budou mít zaručeno dobré zdraví, dlouhověkost, čistou, jasnou mysl a mnoho tvořivosti.

□ **Většina lidí však nedokáže** metabolizovat syrovou stravu beze zbytku a při vynuceném setrvávání při tomto způsobu stravování má různé těžkosti, jako například nadouvání, plynatost ve střevech, pocit nedostatečného nasycení a jiné.

□ Z těchto důvodů je důležité přecházet na syrovou stravu **postupně** a umožnit organismu naladit se na nový způsob stravování, takže celý proces se proběhne bez dramatických zvrátů.

Pokud jde o vařenou stravu, **indická nauka o výživě** nepokládá tepelnou úpravu za negativní proces, který jídlo ochuzuje. Oheň je jeden z pěti živlů, které společně vytvářejí námi vnímaný vesmír. Kromě schopnosti ničit má oheň i nesmírně důležitý aspekt transmutace, přeměny jednoho druhu energie na jiný. Kromě vnějšího ohně,



který můžeme pozorovat okem, hovoří ajurvéda též o vnitřním ohni agni, který je oku neviditelný. Tento oheň je přítomný v každé buňce těla, jeho největší koncentrace je však v žaludku, v trávicím ústrojí a v očích. Úlohou vnitřního ohně agni je přeměňovat energii přijímané potravy na energii použitelnou pro organismus. Síla tohoto vnitřního ohně je ovlivněna mnohými faktory a je u každého jiná.

□ **Lidé s delikátním nebo oslabeným trávením** častokrát zjišťují, že nedokáží úspěšně a beze zbytku asimilovat syrovou stravu, třebaže vařenou stravu přijímají bez problémů. Z hlediska ajurvédické medicíny to není žádný důvod k panice. Doporučuje se jít tím směrem, který je nejvýhodnější pro tělo.

□ **Tepelná úprava**, pokud se dělá správně a citlivě, se v tomto smyslu pokládá za proces předtrávení, jehož úlohou je pomoci vnitřnímu ohni v procesu přeměny. Orientální člověk nepokládá vnější oheň za nepřítele ohně vnitřního, pro něho jsou to jen dva projevy téhož principu - transmutace.

□ **Vaření** v tomto smyslu není aktem ničení, ale vrcholně tvůrčím procesem a uměním. Oheň se tu zároveň stává i „obětním ohněm“, jemuž člověk obětuje jídlo, a takto se o ně symbolicky „podělí“ nejen s posvátným živlem ohně, ale jeho prostřednictvím i s celým stvořením.

□ **V procesu „obětování“** se sice část energie zdánlivě ztratí a není člověku přímo k dispozici, vrátí se mu však zpět v jiné, subtilnější podobě jako důkaz toho, že energie se nejen přeměňuje a zachovává (tomu nás učí fyzika), ale také obnovuje a násobí podle zvláštních, nám zatím neznámých zákonů.

Makrobiotika, která dobře pozná zákon transmutace hmoty a energie, taktéž zdůrazňuje důležitost tepelné úpravy potravin. Stoupenci syrové stravy se často dívají velmi skepticky na dlouhé hodiny vaření, které vyžaduje makrobiotická kuchyně, a vyslovují pochybnosti, zda takto připravené jídlo může vůbec obsahovat nějaké živiny. Nejlepší odpovědí na tyto pochybnosti je střetnutí s člověkem, který správně pochopil a praktikuje makrobiotiku delší dobu. Harmonie, mírumilovnost, štěstí a dokonalé zdraví, které tito lidé vyzařují, jsou lepším důkazem než jakýkoliv rozbor živin v laboratoři.

## Pít, nebo nepít?

Je mnoho protikladných názorů na otázku přijímání nebo nepřijímání vody během jídla. Různé systémy výživy zastávají různá, často

zcela protikladná stanoviska a na jejich podporu jsou schopné uvést hodně argumentů.

□ **Ajurvéda zastává názor**, že pití vody před nebo těsně po jídle ředí trávicí šťávy, a proto se nedoporučuje. Je však dobré popíjet vodu v malých doušcích během jídla, takže přijímané jídlo se takto stane pro tělo „nektarem“, který nebude těžké strávit.

□ Makrobiotika, jejíž úspěch je vlastně založen na důkladném rozžvýkání potravy (jedno sousto 60 - 100krát), jde dokonce tak daleko, že kromě denní potravy nevyžaduje žádný přísun tekutin. Mnozí zastáncové správné výživy mají problém s pochopením této zásady a často krát uvádějí dehydrataci jako možný důsledek. Osobně mám silné podezření, že ti, kteří skončí dehydratací, nepochopili makrobiotiku v její celistvosti, a třebaže dodržují zásadu nepřijímání tekutin, neosvojili si asi zásadu důkladného rozžvýkání potravy.

□ Jednoduchou zkoušku si může každý udělat sám. Vyhradme si jednu na oběd aspoň půl hodiny místo běžných deseti minut a zkusme **každé sousto rozžvýkat 60 - 70krát**. Zjistíme, že při šedesátém soustu už vlastně nemáme co žvýkat, neboť jídlo se nám z úst samo „vytratilo“ v tekuté podobě, dokonce bez polykání. Takto dokonale rozžvýkaná potrava vstupuje do žaludku už mírně natrávená slinami a žaludek má o to lehčí úlohu. Každé jídlo obsahuje vysoké procento vody a důkladným rozžvýkáním tuto vodu z něho uvolňujeme, takže další přijímání vody nemusí už být potřebné. Nejspolehlivějším ukazatelem nám bude naše vlastní tělo a pocit žízně. Nezapomínejme, že jíme proto, abychom utišili hlad, a pijeme proto, abychom uhasili žízeň, a ne proto, abychom vyhověli specifickým teoriím o výživě.

\* Hledisko ajurvédické medicíny je možné vyjádřit zcela jednoduše výrokem: „**Jez, když máš opravdu hlad, pij, když skutečně žízniš,**“ protože pocity hladu a žízně jsou přirozenými mechanismy přírody na přežití. Je však možné, že jsme se jako civilizace tak velmi vzdálili od přírody, že tyto pocity v sobě už nedokážeme identifikovat.

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že v období, kdy jsem se stravovala makrobioticky, se výrazně snížila moje potřeba dodatečných tekutin; tělu skutečně stačila voda obsažená v samotné potravě. Další výhodou důkladného žvýkání bylo, že jsem se naučila nasytit se z podstatně menšího množství jídla než předtím. Tyto výhody mi zůstaly natrvalo. Často se mi stává, že stoluji s lidmi, kteří za několik minut zhltnou dvoj- trojnásobek mé porce a už dávno rozebírají dlouhá konverzační témata, zatímco já ještě stále žvýkám poslední sousta.

## **Jak je to se solí?**

Podobně jako stoletími ověřené poznání i moderní výzkum potvrzuje, že slaná chuť a sůl jsou velmi důležité pro správné fungování lidského organismu. Podle makrobiotiky slaná chuť dodává tělu jangovou energii a svým stoupencům ji doporučuje přijímat hlavně ve formě sójové omáčky a sójové pasty miso.

\* Z hlediska ajurvédické medicíny nám **slaná chuť** dodává odvalu, sílu čelit životu a každodenní realitě. Sůl fakticky podporuje chuť do života a objevování nových obzorů. Je to chuť bojovníka a objevitele, má silné extrovertní ladění. Ajurvéda ji doporučuje všem těm, kteří žijí život běžné reality.

\* Pokročilí cvičenci jógy a lidé se zájmem o dlouhověkost se mohou bez soli obejít; kromě pozitivních vlastností sůl totiž podporuje tendence k agresivitě a v nemalé míře **přispívá k procesu stárnutí**. Nadměrné požívání soli poškozuje ledviny, zapříčiňuje šedivění a plešatost, tvorbu vrásek.

\* Možno říci, že moderní člověk **všeobecně nadměrně** užívá sůl a slanou chuť a běžný člověk může bez obav podstatně omezit přísun soli - vliv na jeho zdraví bude pozitivní. Nezapomínejme, že zelenina a makrobiotikou doporučované mořské řasy též obsahují určité množství soli, takže určitá část denní potřebné dávky se pokryje z přirozeného zdroje.

\* Ajurvédická medicína radí, aby si člověk byl co nejvíce vědomý své spotřeby soli a **držel se optimálního minima**. Věčné prisolování může být jen zlovykem, jehož je možné se zbavit, a přidat si několik roků k životu. Především dětský organismus ve vývoji by si neměl vytvořit zlovyk nadbytečného solení.

\* Ajurvéda doporučuje **hlavně externí používání soli**, například do léčivých koupelí, používání slaných zábalů na zmírnění bolestí, kloktání a prcplachování nosu slaným roztokem atd. Jako každá jiná látka i sůl může být lékem nebo jedem podle způsobu, jakým ji použijeme.

## **Jsou brambory a rajčata zdraví prospěšné?**

Mezi experty na zdravou výživu vládou nejrůznější názory na prospěšnost nebo škodlivost takových základních plodin, jakými jsou rajčata a brambory. Dnes, když se mnoho lidí věnuje makrobiotice, se často setkáváme s úplným odmítáním, ba přímo zatracováním těchto

chutných potravin. Na druhé straně ti, kteří přistupují k výživě hlavně vědecky, vyzdvihují tyto potraviny pro jejich vysoký obsah živin a vitamínů. **Měli bychom se vyhnout snaze najít „jediné platné řešení“ pro všechny a uvědomit si zásadu neopakovatelnosti a jedinečnosti metabolického systému každého jednotlivce.** Jsou jedinci s dobrým trávicím ohněm, kteří si s rajčetem dobře poradí, pro většinu lidí je však rajče škodlivinou.

□ Pokud jde o objektivní vlastnosti rajčete nebo bramboru, třeba si asi hlavně uvědomit, že obě tyto plodiny patří do skupiny rostlin nočního stínu, z čeho vyplývají některé jejich společné vlastnosti. Zatímco ostatní rostliny rostou přes den, **rostliny nočního stínu** rostou v noci. Jejich růst není podporovaný pozitivní silou Slunce, ale spíše negativní silou Měsíce. Též, na rozdíl od jiných užitečných plodin, vytvářejí v různých částech svých rostlinných těl poměrně silné jedy.

□ Do této kategorie patří kromě brambor a rajčat i takové plodiny jako rebarbora, tabák, baklažán, paprika a rulík zlomocný. Makrobiotika se brání používání všech těchto plodin, protože jejich převládající energií je expanzivní síla jin, která nijak nenapomáhá koncentraci, harmonii a osvětlení. Jinová síla je svou povahou temná. Indická ajurveda těmto plodinám zazlívá, že překyselují organismus a dodávají nadbytečný oheň.

□ V každém případě je dobré, aby se rostlinám nočního stínu vyhýbali osoby trpící na **revmatická onemocnění**, jakékoliv kloubové problémy, bolestí v kříži. Mnozí lidé si vyléčili přetrvávající úporné bolesti v kříži jen tím, že vyloučili ze stravy plodiny nočního stínu.

□ Když se těchto plodin nechceme vzdát, dáme si aspoň pozor, abychom nekonzumovali jejich jedovaté části (listy) a z jedlých částí odstranili všechna podezřele vypadající místa. Většina lidí snad ví, že se nesmějí konzumovat zelené části brambor, nýbrž že je třeba je vyřezat nebo dostatečně oloupat.

□ Je též dobře známo, že brambory zezelenají, když jsou vystaveny přímému světlu, proto dbáme na jejich **správné uskladnění** na tmavém, studeném místě. Nespoléhejme se na vaření, že z brambor odstraní toxické látky, tyto toxiny odolávají teplu. Vysoce toxické jsou i klíčky na bramborách, proto je vždy důsledně odstraňujeme.

□ Expanzivní jinovou energii brambor částečně snížíme použitím **vhodného koření**. Indická kuchyně připravuje **brambory** nejraději se zelenými bylinami, jako jsou majoránka, pažitka, petržel, s kari kořením, kurkumou, kmínem, červenou paprikou, pepřem a černými hořčičnými semeny.



□ Brambory se téměř vždy podávají s pročištěným máslem ghí nebo s rostlinným olejem, někdy s troškou kyselé smetany nebo jogurtem, s klasickou majonézou nebo tofunézou. Nejlepší způsob přípravy je pečení nebo vaření v páře. Občas možno brambory dusit na šťávě nebo vařit ve vodě.

□ **Smaženým hranolkům** by nikdo neměl holdovat příliš často. Když připravujeme brambory na oleji nebo na másle, měli bychom dbát na co nejvyšší kvalitu oleje. Brambory připravené na přepáleném oleji či másle poškozují tlusté střevo.

Makrobiotika absolutně neuznává prospěšnost rostlin nočního stínu v lidské výživě. Indická medicína ajurvéda a indická kuchyně jsou k těmto plodinám **shovívavější** a občasně je zařazují do jídelního lístku; nedoporučuje se však jejich pravidelné každodenní používání. Lidé s narušeným vnitřním ohněm udělají nejlépe, když se rajčat v zájmu svého zdraví raději úplně vzdají (o problematice individuální tělesné konstituce a metabolických typech podrobně pojednává moje kniha *Ajurvédická medicína pro moderního člověka*).

□ Zdraví jedinci mohou rajčata občas zařadit do svého jídelního lístku, ale jen v malých množstvích. Nejhůře stravitelnou částí rajčat jsou semena a slupka, proto je vhodnější je konzumovat ve formě protlaku. Přidání určitých bylin a koření též ovlivňuje jejich výsledný vliv na lidský organismus. Jednou z nejosvědčenějších bylin, které se dobře kombinují s rajčetem, je **oregáno**, dodávající vynikající chuť klasické rajské omáčky. Vhodný je též koriandr, mateřídouška, garam masala, muškátový ořech, případně skořicová tyčinka.

□ Pokud jde o množství, které možno bezpečně konzumovat, tolerance je různá u různých lidí, možno však s jistotou říci, že lidé, kte-





ří na posezení snědí kilo rajčat, nedělají svému zdraví dobrou službu. Jejich argumentem je vysoký obsah vitamínů, přičemž si neuvědomují fakt, že si takovýmto způsobem nevhodně překyselují tělo. Když vnímáme rajče jako zvláštní kombinaci dvou úplně protikladných živlů, totiž ohně a vody, ozřejmí se nám, že s ní třeba zacházet opatrně. Nenajdeme vhodnější pojmenování než „tekutý oheň“.

□ Z podobných důvodů nebudeme do jídelního lístku příliš často zařazovat ani oblíbenou **papriku, rebarboru či baklažán**. V indické kuchyni je sice baklažán oblíbenou pochoutkou, jeho správná příprava si však obvykle vyžaduje použití mnoha druhů koření na snížení jeho negativních účinků.

□ O účincích **tabáku** na lidský organismus se snad ani netřeba zmiňovat. Jeho energie je též vysoce expanzivní, a proto se nehodí na pravidelné používání. Účinek jeho dlouhodobého nadměrného užívání je devastující pro tělo, subtilní vliv na mysl je tamasický, utlumující, ničící přirozenou inteligenci. Tabák patří k těm rostlinám, které by člověk měl pěstovat spíše z estetických důvodů a snad na rituální účely, ne však na zneužívání. Celkově si při používání všech rostlin nočního stínu třeba být vědom toho, že obsahují silné jedy a jako potrava neslouží člověku tak ochotně jako jiné typy zeleniny, proto při jejich konzumování budme střídmi!

### **Je mléko zdravé?**

Kvůli stoupajícímu počtu alergií se mléko dnes považuje za jednu z protikladných potravin, hlavně mezi zastánci zdravé výživy. Mnozí experti na výživu ještě stále pokládají mléko za základní a nevyhnutelnou součást lidské výživy, zatímco zastáncové jiných teorií tvrdí, že člověk se bez mléka lehce obejde. Makrobiotika mléko rázně odmítá jednak kvůli přílišnému zahleňování organismus, a též pro jeho těžkou stravitelnost. Moderní výzkumy ukazují, že mléčná bílkovina je skutečně příliš složitá pro trávicí ústrojí člověka, které ji ne vždy dokáže beze zbytku strávit. Jak to tedy s mlékem je?

Když zkoumáme mléko jako věc samu o sobě, bez vztahu k lidské výživě, uvidíme ho očima starých védických mudrců jako nápoj plný jemné kosmické energie - prány. Mléko bylo podle jejich pozorování nejkonzentrovanejším zdrojem pránické energie, proto bylo mimořádně žádanou potravinou. Uctívání krávy jako dárkyně mléka bylo v indické společnosti projevem úcty a díky za tento vzácný dar. Samozřejmě, dbalo se na to, aby se mléko konzumovalo správným způsobem, za správné teploty a ve vhodném čase. Pilo se ze zásady mléko

téže teploty, jako vychází z vemene, nejraději ráno, v malém množství a nikdy ne v kombinaci s jiným jídlem. Výjimkou byla rýže vařená v mléku, která se považuje za vhodnou výživu pro lidi cvičící pokročilejší pránajámu (dechová cvičení jógy).

□ Mléko nepatří mezi očisťující potraviny, jeho funkce je vyživující a uzemňující, na tělesné úrovni podporuje růst, na úrovni mysli klid a harmonii. Ajurvédická medicína o mléku říká, že je vlastně prospěšnější mysli než tělu; na úrovni těla totiž často zahleňuje.

□ **Je vhodné jen pro ty**, kteří ho mohou absorbovat beze zbytku a nejsou na ně alergičtí. Jsou to děti, dorůstající mládež, ženy v těhotenství, kojící matky, sportovci a tělesně pracující, cvičenci pránajámy. I v těchto případech však třeba dbát na dodržování zásad správné konzumace, totiž teplotu, denní dobu, množství a kombinaci. Nikdy nekonzumujeme mléko přímo z ledničky, nikdy ne víc než jednu sklenici. Mléko je nejlépe konzumovat samostatně, v rozpětí hodiny dvou od jiného jídla.

□ **Za absolutně nevhodnou** se považuje kombinace mléka s banánem, masem, rybami a s ovocem všeobecně. Protože bílkoviny obsažené v mléku jsou už samy o sobě dost složité pro lidský trávicí trakt, nebudeme ho zatěžovat nevhodnými kombinacemi.

□ Mnozí jedinci, ale i některé etnické skupiny, **vůbec nemají enzym** potřebný na štěpení mléčných bílkovin, a když mléko přesto konzumují, lehce na ně vznikne alergie.

V současné době je **alergie na mléko** velmi běžným jevem, který má mnoho příčin. Jednou z příčin bude zřejmě i to, že v posledních desetiletích matky v západních zemích ztrácely zájem nebo i možnost dostatečně dlouho kojit svoje děti a vysoce hodnotné mateřské mléko bylo nahrazováno sušeným kravským mlékem, které je absolutně nevhodné pro výživu citlivého dětského organismu. Dalším důvodem může být vysoce kontroverzní proces homogenizace štěpící tuky na zcela malé částičky, které mohou přecházet do krve přímo bez strávení a případně vyvolávat nadbytečné reakce imunitního systému.

Z uvedeného tedy vyplývá, že **mléko zřejmě není vhodné, ale ani potřebné pro každého**, a je na každém z nás usoudit, zda se pro nás hodí. Všeobecně možno říci, že **kozí mléko** je lépe stravitelné než kravské a alergie na ně nevznikají tak často. Jeho účinky na mysl nejsou harmonizující jako u kravského mléka. Jeho převládající vnitřní kvalitou je dynamická síla rádžas, zatímco kravské mléko působí na mysl hlavně uklidňující kvalitou satvou.

## **Alternativy mléka**

Lidé s alergií na živočišné mléko si dnes už nemusejí zoufat, protože celkem dobré náhrady za mléko si můžeme vyrobit z mnohých plodů rostlinné říše. Tradiční indická medicína ajurvéda vysoce oceňuje například kokosové mléko (bezbarvá tekutina uvnitř kokosového ořechu) a terapeuticky ho využívá na snižování příliš silného vnitřního ohně agni.

- **Kokosové mléko**, které připravíme z pevné části ořechu (viz receptová část), je velmi vhodné pro děti i dospělé.
- **Mandlové mléko** (viz receptová část) se pokládá za omlazující nápoj se silnými tonizujícími účinky na mozek. Regeneruje též sexuální orgány, a proto se doporučuje pít ho po aktu milostného splynutí na obnovení energie, která se snad při aktu ztratila.
- Mimořádně výborné je **mléko z neloupané rýže**, které je lehce stravitelné, výživné a podle mé osobní zkušenosti satvické kvality.
- **Sójové mléko** je výbornou alternativou živočišného mléka, pro vysoký obsah bílkovin však není lehce stravitelné a může na ně vzniknout alergie.

## **Teorie zmírňujících látek**

V současnosti se stále častěji setkáváme s jevem, že lidé pociťují negativní účinky na tělo a mysl po konzumaci určitých potravin. Potraviny vyvolávající různé negativní projevy obvykle nepatří do skupiny tzv. optimálních potravin pro lidskou výživu, jakými je běžná zelenina, celá zrna, proso, luštěniny, ovoce, semena, ořechy a voda. **Reakce** nejčastěji vznikají na potraviny, které nepatří do sféry optimální lidské výživy, ale spíš na její okraj. Jsou to například rostliny nočního stínu (brambory, rajčata, paprika, baklažán, tabák), maso, vejce, mléko a mléčné výrobky (tvrdé sýry) a stimulanty jako káva, čaj a alkohol nebo kakao.

- Makrobiotika se s touto otázkou vyrovnává zcela jednoduše; svým adeptům doporučuje **vyhnout se** daným potravinám a tím pádem i jakýmkoliv negativním reakcím. Ne každý je však ochoten takto radikálně omezit svoje výživové možnosti, proto většina lidí pokračuje v konzumování nevhodných potravin a musí snášet všechny z toho plynoucí následky.
- **Indická medicína** i v tomto směru projevila větší soucit s lidským egocentristem a jeho touhou po expanzi a nabízí teorii zmírňujících a harmonizujících látek. Každý, kdo se nedokáže ve své výživě uskromnit na okruh optimálních látek, ale naopak touží své výživové

teritorium rozšířit, udělá dobře, když si osvojí podstatu této teorie. Ušetří si tím mnohé pocity nevolnosti, narušené trávení, předejde vzniku alergií.

□ Podstatou této teorie je poznání, že každá potravinu má svoji specifickou, **unikátní energii**, kterou se projevuje a kterou působí v lidském trávicím systému. Ajurvéda nás nabádá co nejlépe poznat typ energie v té které potravine. **Optimální potraviny** jsou ty, jejichž energie je v souzvuku s energií lidského těla a myslí; jejich konzumace nezpůsobí v organismu disharmonii a těžkosti. **Potraviny okrajové sféry** naopak disponují energií silně vyhraněnou jedním směrem (jin - jang, chlad - teplo, tma - světlo... atd.) a tímto směrem „unášejí“ tělo a mysl.



□ Možno s jistotou říci, že proces trávení je vlastně procesem harmonizace mezi energií přijímané látky a energií organismu. Častokrát je namíste otázka, proč se tento proces podobá spíše boji a kdo z něho vlastně vychází jako vítěz. Když vezmeme do úvahy počet narůstajících alergií, degeneračních chorob a duševní rozháranost, uvědomíme si, že ze střetnutí s jídlem člověk stále častěji vychází jako poražený.

**Ajurvédická medicína** navrhuje konzumovat potraviny se silně vyhraněnou energií v kombinaci s látkami, jejichž energie má vyrovnávající, zmírňující účinek.

□ Negativní účinky **kávy** zmírníme přidáním muškátového ořechu nebo kardamónu.

□ Silné rádžasické účinky **černého čaje** se sníží, když čaj vaříme se zázvorem, hřebíčky a kardamónem.

□ **Jogurt** bude snáze stravitelný, když do něho přidáme trošku pepře nebo zázvoru.

□ Zahleňovací vlastnost **mléka** se hodně sníží, když ho ohřejeme s troškou šafránu, skořice nebo muškátového ořechu a kardamónu.

□ Plodiny nočního stínu si zásadně vyžadují přípravu s různými kořeními. **Brambory** je vhodné připravovat s pročištěným máslem ghí nebo s rostlinným olejem, s petrželovou natí, pažitkou, majoránkou, čínskou petrželí silantro, s indickými kořeními kari, garam masala a s černou hořčicí. Použitím vhodných koření podstatně oslabíme expanzivní sílu rostlin nočního stínu.

□ **Veje** je dobré připravovat s cibulí, petrželí a kurkumou. Negativní účinky **masa** oslabíme přidáním pálivé papriky.

□ **Luštěniny** mohou kvůli vysokému obsahu dusíkatých látek způso-



bovat trávicí těžkosti a nadouvání. Tímto vlivům se částečně vyhneme jejich správnou přípravou. Je vhodné jednak luštěniny namáčet před vařením, **vodu z namáčení vždy slít a též slít vodu** po prvním převaření. Luštěniny dále vaříme s kurkumou, česnekem, hřebíčky, pepřem a zázvorem.

□ Nežádoucí účinky po požití **alkoholu** zmírníme rozžvýkáním kávové lžičky celých semen kmínu nebo kardamónu.

Teorie zmírňujících látek a protijedů je v ajurvédickém systému medicíny rozpracována do velké hloubky a detailu. V podstatě možno říci, že jakoukoliv látku možno kontraindikovat **vhodnou protilátkou**, nevyjímaje ani skutečné jedy. Kromě potravin člověk dnes musí čelit mnohým jedovatým látkám v ovzduší, vodě a půdě a je tedy důležité vědět, že existují způsoby a protilátky, kterými můžeme jejich negativní vlivy výrazně zmírnit.

## **Kombinace jídel**

Správné kombinování jídel má velký význam v zdravé výživě. Nevhodné kombinace totiž dokáží znehodnotit i jinak dobré, hodnotné potraviny a jsou též jednou z hlavních příčin alergií. Při kombinování jídel je důležité poznat **čas potřebný na strávení** té které potraviny, též místo v trávicím ústrojí, kde se trávení specifické potraviny odehrává; tyto poznatky nám umožní správně kombinovat.

□ **Ovoce** se například stráví přímo v žaludku v průběhu hodiny, ale strávení komplexních cukrů v obilninách si vyžaduje několik hodin.

□ Oblíbené ovocné **koláče** jsou tedy velmi nevhodnou kombinací a přispívají k zahnívání v tlustém střevu.

□ **Při nevhodné kombinaci** se totiž stává, že ani jedna součást se nestráví dokonale, protože trávicí ústrojí vysílá zmatené signály a požadavky na vylučování trávicích šťáv a enzymů.

□ Ovoce je lehce a rychle stravitelné a je vhodné konzumovat je samostatně v rozmezí hodiny dvou od jiného jídla.

□ **Mléko** jako plnohodnotné jídlo (s obsahem všech potřebných živin) se nekombinuje dobře s jinými potravinami, především však ne s ovocem. Mléčné ovocné nápoje jsou velmi nevhodné z hlediska správného kombinování, právě tak jako ovocná zmrzlina či jogurt s ovocem.

□ Kombinace mléka s masem a rybami je vysoce **toxická**. Mléko je nejvhodnější konzumovat samostatně, hodinu - dvě od jiného jídla.

□ Přípustná je kombinace mléka s obilninami (třebaže není ideál-



ní), například s rýží, co je v Indii typické jídlo cvičenců pránajámy.

□ **Obilniny** možno bez problémů kombinovat se zeleninou, protože mají podobné nároky na trávení. Obilniny možno kombinovat i s luštěninami, například sójovými boby ve formě tofu.

□ **Nikdy nekombinujeme zeleninu s ovocem**, třebaže mnohé elegantní saláty západní kuchyně jsou založeny právě na této nevhodné kombinaci.

□ **Ořechy** možno kombinovat s ovocem, se zeleninou a také s obilninami.

□ **Med** přidáváme do chlazených bylinných čajů, jinak ho konzumujeme v omezeném množství jako lék samostatně. Pozor! Med nikdy nevaříme ani nepečeme, stává se totiž jedem pro tělo, třebaže ve svém přirozeném stavu je to jeden z nejúčinnějších léků. Med je vynikajícím detoxifikátorem trávicího ústrojí. Med též podporuje funkci imunitního systému. Je však důležité si zapamatovat, že nesnáší tepelnou úpravu nad 60 °C. Podle poznatků ajurvédické medicíny převařený med zanášá jemné otvory astrálního těla (nádí), čím trpí různé funkce mysli, proudění pránické energie a v konečném důsledku se oslabuje funkce imunitního systému.



### **Sójový tvaroh tofu**

Sójový tvaroh tofu je jen jednou z mnoha potravin, které se člověk naučil získat ze sóje, patří však k nejpoužívanějším. V zemi svého vzniku Číně se tofu s úspěchem používá jako jedna ze základních potravin více než dvě tisíciletí. Velké oblibě se těší též v Japonsku, kam pronikl z Číny asi v 8. století našeho letopočtu. Na americký kontinent tofu proniklo začátkem 20. století prostřednictvím japonských a čínských přistěhovalců, ale až v posledních dvou desetiletích si našlo cestu do širších kruhů. V dnešní době většina amerických a kanadských vegetariánů pokládá tofu za důležitou součást své výživy.

□ Tofu je **vynikajícím zdrojem** vysoko hodnotných bílkovin. Na rozdíl od bílkovin z masa nezanášá lidský organismus toxickým balastem. Je lehce stravitelné pro dospělé i děti. Jeho energie není tak agresivní jako energie masa, uvolňuje se v těle pomaleji a velmi harmonicky.

□ **Po jeho konzumaci** se člověk cítí svěže a čile, má schopnost vytrvale pracovat fyzicky i duševně. Moje vlastní zkušenost i pozorování

četných přátel - vegetariánů ukazují, že tofu fakticky nahradí maso stejné váhy. Jinými slovy, když někdo potřebuje 150 - 200 g masa na pokrytí své denní potřeby bílkovin, může ji bez problémů nahradit stejným množstvím sójového tofu.

□ Kromě toho, že tofu obsahuje všechny potřebné aminokyseliny, je bohatým zdrojem vápníku, což je důležité hlavně pro rostoucí děti, těhotné ženy a rekonvalescenty. Tofu neobsahuje cholesterol a má málo kalorií, takže je výborným jídlem pro ty, kdo si chtějí udržet štíhlou linii.

□ Velkou výhodou tofu je rozličnost jeho využití v kuchyni. Nebudu daleko od pravdy, když řeknu, že z něho můžeme udělat prakticky všechno: pomazánky, omáčky, přísady do polévek, hlavní a vedlejší chody, saláty, moučníky, dorty, pudinky, dokonce i zmrzlinu. Tofu můžeme jíst syrové, marinované, vařené v páře, vařené ve vodě. Můžeme ho dusit na šťávě, smažit na oleji, péci v troubě, mrazit... možností je mnoho.

□ Samotné tofu nemá příliš výraznou chuť a mnohým lidem poprvé nechutná. Není třeba dát se odradit počáteční nechutí a na začátek doporučuji zkusit tofu vynikajícím způsobem připravené a ochucené.

□ Pokoušet se jíst syrové neokořeněné tofu není nejlepší způsob, jak se seznámit s tímto exotickým jídlem. Není snad od věci připomenout, že tofu je možné připravit zcela na způsob masa, takže podle chuti vůbec není možné rozeznat, že jde o jídlo rostlinného původu. Lidem se silnou psychickou závislostí na mase (hlavně na jeho chuti) doporučuji aspoň ze začátku používat recepty vzbuzující iluzi masa.

## Sójový tvaroh tofu - příprava

*250 g suchých sójových bobů*

*4 polévkové lžice octu nebo citrónové šťávy*

*voda podle potřeby*

### **Příprava**

Základní surovinou při přípravě tofu je sójové mléko, které si připravíme podle návodu (viz *Nápoje*).

Do vřelého mléka vmícháme ocet nebo citrónovou šťávu rozmíchanou v troše vody. Vařečkou jemně promícháme, zakryjeme pokrývkou a necháme několik minut postát. Mléko se srazí do bílých shluků. Velké sítko vyložíme čistým plátnem a mléko přecedíme. Půl hodiny necháme volně okapávat syrovátku, potom sójový tvaroh za-

kryjeme plátnem, zatížíme plochým kamenem nebo závažím a necháme několik hodin okapávat zbytek syrovátky.

□ **Jeho pevnost** bude záviset na době *zatížení*. Nezatížené tofu bude mít konzistenci jako normální tvaroh a můžeme ho použít jako posypku. Krátce zatížené tofu bude příjemně měkké a vhodné na pudinky, pomazánky, nálevy, dorty a všechna jídla připravovaná v mixéru. Tofu zatížené delší dobu bude mimořádně pevné konzistence a bude se dát dobře krájet nožem na úplně tenké plátky.

□ Když má tofu žádanou *konzistenci*, ještě jednou ho propláchneme studenou vodou a uskladníme je v nádobě s vodou v ledničce. Tofu má být celé ponořené ve vodě, kterou denně vyměňujeme. V ledničce vydrží **déle než týden**, i když nejlepší je čerstvé. Když zapomeneme vodu několik dní vyměnit, tofu zkyselí a bude na dotyk slizké. Když tofu nepříjemně zapáchá, musíme ho vyhodit. Když je zápach jen mírný, tofu důkladně propláchneme a ponoříme na několik hodin do octové vody; rychle ho spotřebujeme, nejraději marinované v silné marinádě s česnekem nebo sójovou omáčkou.

□ Když si naráz vyrobíme více tofu, než můžeme spotřebovat v průběhu týdne, část můžeme **zmrazit na pozdější použití**. Zmrazené tofu ztratí cosi ze své chuti a bude poréznější. Svou konzistencí se bude více podobat masu a bude se lépe marinovat. Bude se výborně hodit do receptů, v nichž se s tofu zachází jako s masem.

□ Z 250 g sójových bobů vyrobíme zhruba půl kilogramu tofu, kterým nahradíme maso téže váhy. Podle mé zkušenosti stačí toto množství na přípravu vydatného jídla pro čtyřčlennou rodinu. Protože příprava tofu si vyžaduje určitou časovou investici, je výhodné vyrobit si naráz větší množství, například *na týden předem*. Dobrým řešením je též střídat se při výrobě tofu s přáteli nebo příbuznými.

□ Když si však uvědomíme, že přechodem na sójovou bílkovinu se naše výdaje na maso a výrobky z něho dramaticky sníží, nebudeme litovat hodinu týdně na přípravu tohoto vynikajícího jídla - konec konců možná víc času stráví naše hospodyně čekáním v řadě na maso.

## **Další produkty ze sóje**

Kromě sójového mléka a tofu existuje mnoho dalších chutných potravin, které je možné vyrobit ze sóje. Největšími mistry na rozličné využití sóje jsou Číňané a Japonci, pro něž je sója královnou všech plodin. Dokáží z ní udělat doslova všechno. Spolu s rýží představuje základ jejich výživy.

- Vynikající pochoutkou je například **japonské miso**, protlak z fermentované sóje, který je vhodný k dochucení jídel. Má mimořádně silnou slanou chuť a možno ho s úspěchem přidávat do polévek místo soli nebo všude, kde by nevegetarián použil masový vývar.
- Protože jde o fermentované jídlo a tradičně se nepasterizovalo, napomáhalo udržovat příznivé bakteriální klima ve střevech podobně jako kyselé zelí nebo jogurt. Jeho příprava je náročná a vyžaduje mistrovství a trpělivost, protože vedle procesu kvašení musí miso dozrávat dva až tři roky. Jeho cena je dost vysoká, ale pro jeho koncentrovanost ho používáme jen příležitostně a s mírou.
- **Sójová omáčka** je další potravinou vyrobenou z fermentované sóje. Podobně jako miso i ona má výrazně slanou chuť a používáme ji na solení a dochucení jídel. Je vhodná na dochucení nevýrazného tofu, rýže, brambor, polévek, zeleninových příloh a nálevů na saláty. Zředěnou s vodou, s česnekem a pepřem ji používáme na marinování tofu nebo sejtanu. Na trhu je mnoho druhů sójové omáčky, bohužel ne všichni výrobci dodržují tradiční postupy přípravy. Při výběru radím držet se zásady, že čím je kratší seznam přísad, tím lépe.
- Ideální náhradou masa jsou **řízky z fermentované sóje**, nazývané tempeh. Jejich chuť je velmi výrazná a díky procesu fermentace jsou lehce stravitelné. Bohužel jejich výroba po domácky není praktická, protože je třeba použít bakteriální kulturu.

Kromě tradičních produktů ze sóje, jejichž použitelnost pro lidský organismus je vyzkoušena stoletími, se dnes vyrábějí ze sóje mnohé jiné, modernější typy potravin. V Kanadě jsou například k dispozici **párky ze sóje**, které jsou chuťově i vzhledem velmi vydařenou napodobeninou párků z masa. Trh nabízí též **sójový salám**, který je mimořádně chutný a téměř k nerozeznání od skutečného salámu. Na kanadském trhu je i **sójový sýr**, který se sice chuťově nevyrovná skutečnému sýru, je však dobrou alternativou pro lidi s alergií na mléčné výrobky. Zajímavým produktem jsou tzv. sójové škvarky, které se prodávají v sušené formě. Výborná je zmrzlina ze sóje.

## Klíčení

Klíčení je proces, kterým několikanásobně zvyšujeme vitamínový obsah semen a zrn. Protože jejich příprava je časově i prostorově nenáročná, jsou klíčky vhodnou potravou během celého roku, hlavně však v zimním a jarním období, kdy je nedostatek čerstvé zeleniny. **Pěstování klíčků** je tak jednoduché, že je hravě zvládnou i děti, které



z toho navíc mají velkou zábavu a též se učí pravidelnosti a smyslu pro povinnost. Uděláme velmi dobře, když děti zapojíme do tohoto nenáročného, zajímavého způsobu zahrádkářství v lahvích.

- Klíčení můžeme aplikovat na **všechna možná semena**, luštěniny a obilniny, časem však zjistíme, že některé jsou nám chuťově příjemnější než jiné.
- Mezi **nejlahodnější** patří semena lucerky seté, slunečnicová semena a klíčky indické fazole druhu mung.
- Pikantní a mírně štiplavé naklíčené ředkvičkové semeno přidáváme k chuťově méně výrazným typům.
- Výborné je i semeno zelí.
- Z luštěnin je asi nejpříjemnější naklíčená čočka, též některé druhy fazole.
- Naklíčenou sóju nezapomeňme nejprve tepelně upravit (například zlehka upražit na oleji), protože obsahuje škodlivý enzym, jehož účinnost se odstraní vařením.
- Velmi dobrá je naklíčená pšenice, z níž můžeme mimo jiné připravit chutný nekynutý chléb (viz Chleby - Essenský chléb).
- Klíčky je nejlépe jíst syrové ve **formě salátů**. Na jejich chuť si většina lidí musí chvíli zvykat, proto se nedejme odradit, když nám nebudou chutnat hned napoprvé.
- Důležité je **začít malými dávkami**, které přidáváme do hlávkového salátu, ke strouhané mrkvi, okurce, paprice a rajčeti. Doporučuji též saláty ochutit dobrým nálevem nebo tofunézou (viz *Pomazánky*), případně obyčejnou majonézou. Později, jak se bude vyvíjet naše chuť, můžeme postupně zvyšovat poměr klíčků. Klíčky jsou výbornou součástí svačin, přidáváme je mezi chleby místo listu salátu.
- Z klíčků je možné vyrobit nejrůznější pomazánky; když jich máme některý den přebytek, přeměníme je spolu s mrkví na šťávu. Klíčky můžeme přidávat do chleba nebo do polévek, tím se však hodnota jejich enzymatické živosti sníží.

## Příprava klíčků

Při pěstování klíčků se výborně uplatní jedno- až dvoulitrové lahve z průhledného skla, které nahoře uzavřeme nylonovou sítkou nebo gázou a upevníme gumičkou.

- Do litrové lahve nasypeme 2 - 3 polévkové lžíce semen a zalijeme trochou vlažné vody. Odložíme na tmavé místo.
- Druhého dne vodu scedíme a propláchneme čistou vodou. Nechá-



me odtéci přebytečnou vodu tak, že láhev necháme mírně nakloněnou na stranu. Umístíme na světlé místo; nejideálnější je okenní rám, kam dopadá nejvíce slunečního světla, klíčky tím získávají větší obsah vitamínu C a chlorofylu.

□ Důležité je klíčky během doby klíčení **dvakrát denně** proplachovat, ráno a večer. Třetího až čtvrtého dne budou klíčky hotové a vhodné ke konzumaci.

□ Když je nespotřebujeme naráz, uskladníme **zbytek v ledniče**, vydrží několik dní. Když si přejeme mít denně čerstvé klíčky, začneme každý den novou láhev. Tři - čtyři láhve nám zabezpečí nepřerušovaný přísun čerstvých klíčků.

**Pozor!** Při proplachování dbáme na to, aby v láhvi nezůstala žádná voda, klíčky by nám hnily; naopak, když na proplachování zapomeneme, klíčky budou vysychat. V případě, že klíčky nemíníme konzumovat ve stejný den, kdy „dozrály“, nenecháváme je už dále na okenním rámu, ale uskladníme je v ledniče, proces klíčení se tím zastaví.

Různé druhy semen vyžadují různě dlouhý čas na dosažení optimální zralosti. Právě tak je dobré konzumovat je v ideální délce.

<i>Semeno</i>	<i>Doba klíčení</i>	<i>Optimální délka</i>
Vojtěška setá	3 - 4 dny	3 - 5 cm
Pšenice	2 - 3 dny	0,6 - 1,2 cm
Slunečnicové semeno	2 dny	0,6 cm
Čočka	3 dny	1,5 - 2,5 cm
Sója	3 dny	0,6 - 2,2 cm
Ředkvičkové semeno	3 - 4 dny	2 cm

Neposlední výhodou klíčení semen je jejich **mimořádně nízká cena** ve srovnání například s čerstvou zeleninou na jaře. Je to též šťastné řešení problému výživy z hlediska ekologie a úspory jak lidské, tak také planetární energie. Jistě nás potěší vědomí, že při pěstování klíčků nevstupují do hry žádná umělá hnojiva, hormony nebo pesticidy, žádný ekologicky závadný proces. Používáme vlastně jen čistou energii vody, slunce a vzduchu.

□ Ani voda z proplachování nemusí vyjít nazmar - použijeme ji na zalévání pokojových rostlin, budou nám za to vděčné. Téměř jsem zapomněla uvést ten hlavní druh energie, kterou budeme při této eko-výživě potřebovat: je jí naše pokora a ochota ulehčit Zemi její nelehký úděl, kterým je uživit nás všechny!

# *Snídaně ano, nebo ne?*

Když si někdo musí klást tuto otázku, potom snídani zřejmě nepotřebuje a může ji ze svého jídelníčku klidně vynechat. Ranní jídlo je pro ty, **kteří to skutečně potřebují**: jsou to především rostoucí děti, lidé s rychlým metabolismem, s poruchami hladiny cukru, rekonvalescenti, těhotné a kojící ženy, sportovci a lidé fyzicky pracující.

- Lidé s nízkou tělesnou váhou a s rychlým metabolismem si vyžadují dobrou, uzemňující snídani s převahou celých zrn.
- Lidé s vyšší tělesnou váhou a pomalejším metabolismem se hradě obejdou bez snídaně, nebo jen s lehkým jídlem, ovocem, případně ovocnou či zeleninovou šťávou.
- V této otázce doporučuji **řídít se výhradně tělesnou konstitucí** každého jednotlivce!

## **Kaše z neloupané rýže**

*1 sklenice neloupané rýže  
2 sklenice vody na vaření  
voda nebo mléko na rozmixování podle potřeby  
2 polévkové lžíce másla nebo rostlinného oleje  
4 datle nebo hrst hrozinek, případně trochu medu  
špetka skořice*

### ***Příprava***

Rýži dobře umyjeme a zlehka na zcela mírném ohni opražíme, zalijeme vodou. Přivedeme do varu, potom vaříme na mírném ohni 40 - 50 minut bez zdvihání pokrývky. Když máme čas, necháme odstát. Rýži rozmixujeme v mixéru, přidáme potřebné množství vody nebo mléka, skořici a datle.

### ***Způsob podávám***

Tuto vynikající kaši je možné konzumovat během všech ročních období s trochou másla nebo rostlinného oleje. Je vynikajícím jídlem dospělých i dětí. Tato kaše může být základem výživy kojenců, je možné začít ji podávat už od šestého měsíce života. U kojenecké výživy vynecháme skořici, datle a sladidlo. Tato kaše pomáhá upravovat narušené trávení a je vhodná pro lidi s oslabeným trávicím ohněm. Při dlouhodobém používání *odstraňuje chronickou zácpu a jiné problémy tlustého střeva.*

## **Výborná kaše z prosa**

*1 sklenice přebraného umytého prosa  
2 sklenice vody  
mléko podle potřeby  
1/2 čajové lžičky mleté skořice  
1 polévková lžíce medu  
2 polévkové lžíce másla nebo rostlinného oleje*

### ***Příprava***

Proso uvedeme do varu a vaříme ve vodě až do změknutí (přibližně 15 minut) přikryté pokrývkou. Po dovaření ho rozmixujeme s mlékem na žádanou konzistenci. Když se vyhýbáme mléku, použijeme vodu nebo sójové mléko. Vrch kaše posypeme mletou skořicí, osladíme medem a přidáme olej nebo máslo (případně pročištěné máslo ghí).

### ***Způsob podávání***

Tuto lahodnou a vysoce výživnou kaši můžeme podávat během celého roku s různými obměnami. Je možné obohatit ji hrozinky, posekanými ořechy, datlemi.

## **Ovesná kaše**

*1 sklenice ovesných vloček  
1/3 sklenice hrozinek nebo sekaných datlí  
2 polévkové lžíce másla nebo rostlinného oleje (nejraději lněného)  
špetka skořice*

### ***Příprava***

Ovesné vločky je nejlépe namočit na noc ve vodě, ráno se o to rychleji a lépe uvaří. Přivedeme do varu, potom vaříme na mírném plameni až do změknutí 10 - 20 minut spolu s hrozkami nebo datlemi.

### ***Způsob podávání***

Podáváme s troškou másla nebo oleje a vrch posypeme skořicí. Toto je klasická anglická snídaneň a vynikající snídaneň v podzimním a zimním období. Vločky jsou mimořádně výživné a uzemňující. Když je kaše určena pro úplně malé děti, můžeme ji rozmixovat v mixéru.

## **Horalské miissli**

*1 sklenice ovesných vloček  
1/2 sklenice posekaných mandlí (nebo jiných ořechů)  
1/4 sklenice slunečnicových semen  
1/3 sklenice hrozin  
2 - 3 sklenice vody*

### ***Příprava***

Není jednoduššího jídla jako kaše švýcarských horalů, dnes už po celém světě známé mussli. Jeho přípravu hravě zvládnou i děti, které se takovýmto způsobem mohou podílet na přípravě vlastního jídla a mají z toho velkou radost.

Všechny přísady dobře smícháme a zalijeme vlažnou vodou večer a snídaně na druhý den se nám „uvaří“ sama, dokonce bez použití ohně. Ráno jsou vločky změkčené a je možné konzumovat je bez jakékoliv další úpravy, nanejvýš je přihřejeme na slabém plameni, pokud nám nevyhovují studené.

### ***Způsob podávám***

Podáváme k snídani nebo svačině, nejraději v chladnějších ročních obdobích (podzim, zima, jaro), protože oves patří k zimním obilninám. Na jaře a v létě nahrazujeme ovesné vločky ječmennými nebo směsí ječmenných a pšeničných.

### ***Variace***

Miissli můžeme obměňovat mnohými způsoby. Obměňujeme druh vloček podle ročního období a též ostatní přísady.

Vedle mandlí, které jsou lehce stravitelné, můžeme zkusit těžší vlašské ořechy, kterých však použijeme méně. Ideální jsou lískové ořechy, nejsou však vždy k dispozici. Výborné jsou i ořechy kešů, buršské ořechy nedoporučuji.

Kromě hrozin možno použít další druhy sušeného ovoce, jako jsou datle, fíky, švestky, meruňky, jablka, hrušky. Ty by měly jídlu dodat dostatečnou sladkost. Pro ty se sladším zoubkem možno dosladit medem.

Je důležité, aby všechny přísady postály ve vodě celou noc, není vhodné přidávat ořechy a sušené ovoce do kaše až ráno.

## Rýže vařená v mléku

- 1 sklenice rýže (bílé nebo neloupané)*
- 1 sklenice vody*
- 1 sklenice mléka*
- 1/2 čajové lžice mleté skořice*
- 2 polévkové lžice medu (nebo cukru)*
- 1 polévková lžice pročištěného másla ghí nebo rostlinného oleje*

### **Příprava**

Umytou rýži uvaříme ve směsi vody a mléka. Když se vyhýbáme mléku, můžeme použít čistou vodu nebo je nahradit sójovým, kokosovým nebo ořechovým mlékem. Když nám mléko nevádí a přejeme si výživnější kaši, použijeme 2 sklenice mléka. Po dovaření přidáme med a máslo nebo olej.

### **Způsob podávání**

Toto výborné, lehké jídlo podáváme teplé hned po dovaření buď samotné, nebo přidáme posekané ořechy nebo hrozinka. Je to vhodné jídlo pro rostoucí děti, duševně pracující, cvičence pránajámy.

## Instantní ovesné vločky

- 2 sklenice ovesných vloček (nebo směs ovesných a pšeničných)*
- 1/4 čajové lžičky mořské soli*
- 1 sklenice posekaných mandlí*
- 1/2 sklenice slunečnicových nebo dýhových semen*
- 1/3 sklenice rostlinného oleje*
- 1/4 sklenice nerafinového cukru*
- 1/2 sklenice hrozin*

### **Příprava**

Všechny přísady kromě hrozin dobře promícháme a pečeme v tenké vrstvě na plechu 20 - 25 minut ve středně vyhřáté troubě, až celá směs mírně zhnědne. Hrozinka přimícháme do vychladnuté směsi.



### **Způsob podávání**

Po vychladnutí skladujeme dobře uzavřené v skleněných lahvích. Uvedené množství nám vystačí na několik snídaní. Před použitím namočíme do mléka nebo vody a okamžitě podáváme. Je to typické kanadské jídlo a velmi oblíbené u dětí. Nedoporučuji ho ke každodenní konzumaci, není však na škodu mít ho v zásobě a použít ho v ty dny, kdy jsme si zapomněli večer namočit müsli nebo obilí a nechce se nám vymýšlet, co k snídani, nebo jsme v časové tísní.

### **Variace**

Mandle možno nahradit jakýmkoliv jinými ořechy, které máme k dispozici.

## **Proso na slano**

*1 sklenice umytého přebraného prosa*

*1 1/2 sklenice vody*

*4 polévkové lžíce rostlinného oleje*

*3 stroužky rozetřeného česneku*

*4 čajové lžičky sójové omáčky*

*pažitka nebo petržel*

### **Příprava**

Proso důkladně umyjeme pod tekoucí vodou, protože je obvykle velmi špinavé. Vaříme ve vodě. Přivedeme do varu a potom vaříme na ztlumeném plameni 15-20 minut. Po dovaření necháme zakryté postát. Do uvařeného a odstátého prosa přidáme olej, česnek a sójovou omáčku.

### **Způsob podávání**

Podáváme teplé jako výživnou, lehce stravitelnou snídani. Proso patří podobně jako mléko a kokosový ořech mezi tzv. kompletní potraviny, obsahující všechny živiny potřebné k přežití. Kdyby se například ztroskotanec na opuštěném ostrově celý rok živil jen kokosovým ořechem nebo prosem, netrpěl by podvýživou ani avitaminózou. Protože proso patří mezi vzácné vyvážené obilniny, možno ho konzumovat během celého roku. Některým lidem se může zdát trochu suché. V takovém případě se



stále nemusejí úplně vzdát příznivých účinků prosa, mohou ho konzumovat s majonézou nebo ještě lépe s tofunézou, které je snáze stravitelná a nepřidává tělu cholesterol.

### **Proso na sladko**

*1 sklenice umytého a přebraného prosa*  
*1 1/2 sklenice vody (nebo mléka pro koncentrovanější výživu a pro uzemňující efekt)*  
*1/2 sklenice oloupaných mandlí*  
*1/3 sklenice hrozinek nebo sušeného rybízu*  
*4 polévkové lžíce rostlinného oleje nebo másla*  
*špetka mladého kardamónu nebo skořice*

#### ***Příprava***

Umyté proso vaříme v mléku nebo vodě spolu s posekanými oloupanými mandlemi a hrozkami. Přivedeme do varu, potom dovaříme na zcela mírném ohni 15 - 20 minut. Odstavíme a necháme odstát. Přidáme olej nebo máslo (máslo dodá jídlu lahodnější chuť).

#### ***Způsob podávání***

Podáváme teplé ke snídani nebo jako lehkou večeři v kterémkoliv ročním období. Moje zkušenost říká, že hrozinka zabezpečí jídlu dostatečnou sladkost, když však někdo vyžaduje více sladkosti, dosladíme medem, který však nikdy nevaříme, ale přidáváme ho do uvařeného a trochu vychladnutého jídla. Když se někomu zdá jídlo příliš suché, může ho jíst s trochou jogurtu.

### **Celozrnné placky**

*1 1/2 sklenice celozrnné pšeničné mouky*  
*1/2 sklenice kukuřičné mouky*  
*1/2 čajové lžičky soli*  
*1 čajová lžička prášku na pečení*  
*2 polévkové lžíce rostlinného oleje*  
*1 - 2 vajíčka (možno vynechat)*  
*2 sklenice mléka (když se vyhýbáme mléku, možno nahradit vodou)*

### **Příprava**

Nejprve promícháme všechny suché přísady. V mixéru umixujeme všechny mokré přísady a přidáme k suchým. Toto těsto si můžeme připravit večer a ráno jen dělat placky. Placky pečeme na mírně naolejované pánvi. Když vaříme pro větší rodinu, můžeme těsto péci v troubě jako koláč.

### **Způsob podávání**

Tyto výborné placky je možné podávat samostatně nebo s troškou džemu, jogurtem nebo jablkovým pyré.

## **Indické palačinky**

*2 sklenice celozrnné nebo Grahamové mouky*

*3 polévkové lžíce rostlinného oleje (slunečnicového nebo olivového)*

*1/2 - 1 čajová lžička soli (bylinkové)*

*sklenic vody*

*2 mrkve*

*1/2 čajové lžíce mletého římského kmínu*

*petrželová nat'*

*majonéza nebo tofunéza (viz Pomazánky)*

*čerstvé klíčky*

### **Příprava**

Mouku promícháme dobře se solí, kořením cumin, olejem a vodou. Necháme postát několik hodin, ideální je připravit si těsto večer předešlého dne a ráno už jen dělat palačinky. Během noci těsto trochu přirozeně nakysne a bude lépe stravitelné. Ráno do těsta přidáme jednu nastrohanou mrkev a smažíme na oleji, na mírném plameni, několik minut z každé strany, co největší palačinky.

### **Způsob podávání**

Palačinky podáváme teplé, přeložené napůl a naplněné strouhanou mrkví a klíčky, s majonézou nebo tofunézou a ozdobené petrželovou natí. Je to vzácně vyvážené jídlo, obsahující všechny potřebné živiny, a můžeme ho podávat v kteroukoliv denní dobu buď jako silnou snídani, nebo jako lehký oběd či večeři. Podáváme celý rok. Toto jídlo nezatěžuje trávicí trakt, člověk se po něm cítí lehký, svěží a plný tvůrčí energie.

### **Variace**

Toto jídlo má téměř neomezené možnosti obměn podle ročního období a chuťových preferencí. Místo mrkve můžeme použít jinou kořenovou zeleninu, jako např. celer, kedluben, řepu nebo petrželový kořen. Do těsta můžeme přidat nakrájený špenát, mangold, pampeliškové listy nebo kapustu. Když chceme vydatnější jídlo, přidáme zelený hrášek nebo uvařenou čočku. Kromě mrkve můžeme palačinky plnit doslova jakoukoliv zeleninou, ať už syrovou, nebo vařenou v páře, či dušenou. Výborné je červené zelí v kombinaci se salátem a klíčky, špenát, šťavel, ředkvička atd. Při tomto jídle se fantazii skutečně meze nekladou.

### **Smaženice ze sóje**

*400 g sójového tvarohu tofu  
1 polévková lžíce rostlinného oleje  
1/2 malé cibule nebo 2 zelené cibulky  
1/2 čajové lžičky bylinkové soli  
1/2 čajové lžičky majoránky (sušené nebo čerstvé)  
špetka červené papriky a pepře  
1 nadrobno postrouhaná mrkev  
1 - 2 hrsti libovolných klíčků  
1/2 čajové lžičky kurkumy*

### **Příprava**

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme tofu roztláčené vidličkou, mrkev, klíčky a všechno koření. Dobře promícháme a dusíme 2 - 3 minuty, podle osobní preference i déle.

### **Způsob podávání**

Podáváme horké v chladném ročním období, studené v létě, ozdobené pažitkou, petrželovou natí, kolečky papriky nebo rajčete... s celozrnným pšeničným nebo žitným chlebem. Je to výborná, příjemná, lehce stravitelná alternativa místo klasické snídaně z vajec. Velmi oblíbené dětské jídlo.

### **Variace**

Indické koření kurkuma dodává tomuto jídlu realistickou žlutou barvu smaženice, je možné ho však vynechat a výsledkem bude smaženice bílé barvy. Taktéž mrkev můžeme nahradit jinou zeleninou, např. paprikou nakrájenou na tenké proužky, celerem apod.

## **Chléb obalený ve vajíčku**

<i>4 krajíce celozrnného chleba</i>	<i>2 vajíčka</i>
<i>špetka soli</i>	<i>špetka pepře</i>
<i>posekaná nať pažitky</i>	<i>olej na smažení</i>

### ***Příprava***

Vajíčka vyšleháme vidličkou spolu se solí, pepřem a pažitkou. Rozehřejeme pánev a přidáme olej. Chléb nakrájíme na menší kusy (např. trojúhelníkového tvaru) a namáčíme ve vajíčku. Smažíme krátce z obou stran.

### ***Způsob podávání***

Podáváme teplé s nakládanými okurky, majonézou, tofunézou, kedlubnou nebo jakoukoliv čerstvou zeleninou. Je to výborné uzemňující jídlo a dobrá náhrada za masitou snídani. Pokročilý vegetarián se tomuto jídlu asi vyhne, může se však těšit z vynikající alternativy, kterou jechléb obalený v těstíčku ze sóji.

## **Chléb v těstíčku ze sóji**

*200 - 250 g sójového tvarohu tofu*  
*1/4 čajové lžičky soli*  
*1 polévková lžíce oleje*  
*celozmnný chléb*  
*1/2 čajové lžičky kopru*  
*voda podle potřeby*  
*1 vajíčko (možno vynechat)*

### ***Příprava***

Tofu důkladně rozmixujeme v mixéru, přidáme ostatní přísady, nalijeme do větší misky. V této směsi obalujeme na tenko pokrájené plátky chleba, smažíme na oleji.

### ***Způsob podávání***

Podáváme teplé ke snídani během celého roku. Je to nejen snáze stravitelná a velmi výživná, ale i chuťově přitažlivá alternativa klasického chleba ve vajíčku. K přípravě tohoto jídla můžeme použít i starší chléb. Mimořádně oblíbené dětské jídlo.



## **Lívance s jahodami**

*1 sklenice celozrnné mouky  
1/2 sklenice pohankové mouky (když není k dispozici, použijeme celé množství celozrnné mouky)  
1 1/2 sklenice mléka (v případě alergie možno použít vodu)  
2 polévkové lžíce rostlinného oleje  
2 polévkové lžíce jogurtu nebo kefíru  
1 čajová lžička prášku na pečení  
špetka soli*

### ***Příprava***

Nejprve dobře promícháme mouku se solí a práškem na pečení, potom přidáme mokré přísady a vymísíme těsto. Těsto by nemělo být příliš husté, ale ani řídké. Ohřejeme na pánvi olej a smažíme malé kulaté lívance z obou stran.

### ***Způsob podávání***

Lívance podáváme nejraději teplé okamžitě po upečení. Ocení je hlavně děti jako sváteční sladkou snídani nebo lehkou večeři. Ve své domácnosti je podávám příležitostně s jogurtem a kanadským javorovým sirupem, co jim dodává mimořádně vyváženou, lahodnou chuť. Nejchutnější a nejdekadentnější jsou však s jahodovým pyré, připraveným buď z čerstvých, nebo mražených jahod.

## **Jahodové pyré**

V mixéru rozmixujeme čerstvé nebo mražené jahody na pyré, když třeba, s troškou cukru nebo medu.

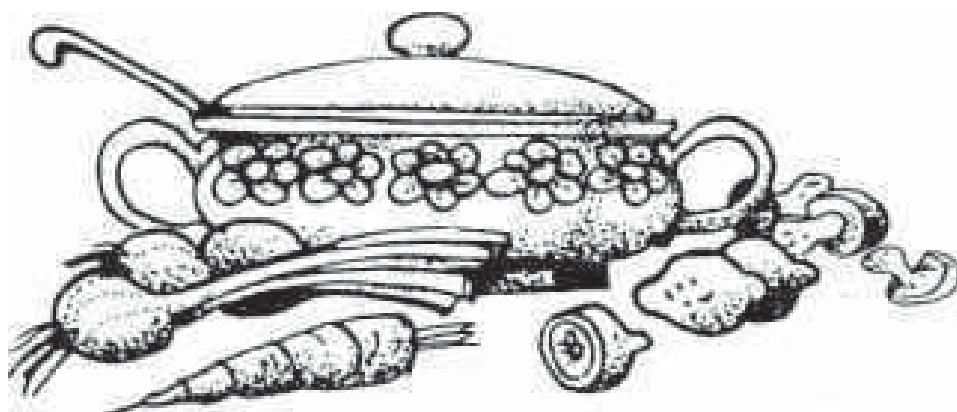
### ***Variace***

Vedle jahod můžeme lívance podávat s jakýmkoliv jiným čerstvým ovocem, které máme v daném ročním období k dispozici. Výborně chutnají např. borůvky, maliny, ostružiny, broskve; méně se hodí ovoce s peckami jako třešně, jablka či hrušky, tropické ovoce se nehodí vůbec.

### ***Upozornění***

Toto jídlo není ideálem z hlediska kombinace. Kombinace zrn s mlékem, jogurtem a ovocem se nedoporučuje, proto je třeba toto jídlo pokládat jen za příležitostný výživový „výstřelek“.

# *Polévkové extravagance*



Mnoho lidí, hlavně dětí, si pod polévkou představuje tu část oběda, kterou nemožno skutečně vychutnat, ale třeba ji jen přetrpět. Tento názor je však daleko od pravdy. Polévky poskytují neomezený prostor kulinářské fantazii a jsou vzrušující oblastí kuchařského umění. Silné, bohaté polévky založené na zrnech nebo luštěninách jsou vynikajícím plnohodnotným jídlem podzimního a zimního období, lehké zeleninové polévky, rychlé polévky z mixéru jsou vhodnou alternativou v letním a jarním období. Když se rozhodneme pro léčivou výživu, můžeme zapomenout na nudné nedělní polévky pozůstávající z masových vývarů. Typické vegetariánské polévky představují pestrou paletu barev, tvarů a chutí. Dobrá vegetariánská polévka je všelico, jen ne nuda. A pod tento názor se podepíší nejen dospělí, ale i náročné dětské jazýčky.

## **Vegetariánský boršč**

- 200 g zeleného zeli*
- 200 g zralých rajčat*
- 400 g červené řepy*
- 2 hrsti špenátu*
- 1 velká cibule*
- 2 stroužky česneku*
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje*
- 4 1/2 sklenice vody*
- 2 bobkové listy*
- 2 čajové lžičky bylinkové soli*
- 1/2 čajové lžičky koření cumin*
- 1/3 čajové lžičky mletého pepře*

*1/2 čajové lžičky kari koření*  
*1/2 čajové lžičky čínské petržele silantro (mleté)*  
*1/3 čajové lžičky mletého kmínu*  
*1/4 čajové lžičky indického koření garam masala*  
*špetka mletého zázvoru*  
*špetka mletého kardamónu*  
*1 - 2 polévkové lžíce citrónové šťávy, podle chuti*  
*2 polévkové lžíce čerstvého kopru*  
*1 polévková lžíce čerstvé majoránky*  
*trochu smetany*

### ***Příprava***

Na oleji zpěníme cibulku a česnek. Přidáme zeli nakrájené na proužky, červenou řepu nakrájenou na kostky, rajčata v měsíčkách a chvíli dusíme. Přidáme všechno koření kromě majoránky, kopru a citrónové šťávy. Přilijeme vodu a přivedeme do varu. Vaříme dvě hodiny. Přidáme nakrájený špenát, majoránku, kopr a citrónovou šťávu. Povaříme dalších 10 minut.

### ***Způsob podávání***

Tuto vynikající podzimní a zimní polévku podáváme horkou s troškou smetany, ozdobenou čerstvým koprem. Když si přejeme sytější jídlo, přidáme kostky sójového tvarohu tofu uvařené v páře. K boršči patří též celozrnný pšeničný nebo žitný chléb.

## **Polévka „a la minestrone“**

<i>1 sklenice zelené fazolky</i>	<i>1 sklenice rajčat</i>
<i>1 cuketa (pokrájená na kostky)</i>	<i>1 sklenice uvařené fazole</i>
<i>1 velký pór</i>	<i>1 velká mrkev</i>
<i>1 malá cibule</i>	<i>1 brambor</i>
<i>1/4 sklenice těstoviny</i>	<i>1 sklenice špenátu</i>
<i>6 sklenic vody</i>	<i>1 čajová lžička soli</i>
<i>1/2 polévkové lžíce rostlinného oleje</i>	
<i>1/2 polévkové lžíce másla</i>	

### ***Příprava***

Ve velkém hrnci zpěníme na másle a oleji cibuli, pór a mrkev. Zlehka 5 minut pražíme, přidáme na kostky nakrájený brambor, podlije-

me vřelou vodou (celé množství) se solí. Necháme ještě jednou povřít a potom vaříme 30 minut na snížené teplotě.

K vroucí polévce přidáme pokrájený špenát, zelenou fazolku nakrájenou šikmo, rajčata nakrájená na kostky, cuketu, uvařenou fazoli a těstovinu. Necháme povřít a vaříme dalších 8 - 10 minut. Do odstavené polévky vmícháme pastu „pistou“ nebo italsky „pesto“, kterou si připravíme následovně:

**„Pesto“, zelená pasta: 3 stroužky česneku**

*1/2 sklenice bazalky (není-li k dispozici, možno použít jinou bylinu, např. kopr nebo oregáno)*

*1/4 sklenice rostlinného oleje (nejraději olivového)*

*1/3 sklenice parmezánu*

Česnek roztřeme. V mixéru umixujeme olej s bazalkou, přidáme česnek, po vyjmutí z mixéru i parmezán.

Do uvedené polévky dáme jen polovinu pasty, druhou polovinu podáváme u stolu, když se nepoužije, skladujeme v ledničce, vydrží velmi dlouho. Možno ji použít jako pomazánku na chléb, přidávat do nálevů na saláty, na ochucení majonéz. „Pistou“ nebo „pesto“ je neodmyslitelnou součástí italské a francouzské kuchyně, kde se podává hlavně k těstovinám.

## **Květáková polévka**

*1/2 kg květáku*

*1 mrkev*

*1 cibule*

*1 polévková lžíce másla*

*1/2 sklenice mléka*

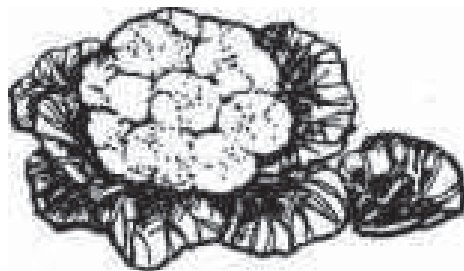
*4 - 5 sklenic vody*

*trošku soli*

*špetka pepře*

*špetka kari koření*

*1/4 čajové lžičky muškátového ořechu*



### **Příprava**

Cibulku zlehka opražíme na másle a přidáme kari koření. Přidáme vodu, květák a mrkev. Uvedeme do varu a vaříme 10 - 15 minut, dokud zelenina nezměkne. Rozmixujeme v mixéru buď celé množství, nebo část necháme vcelku. Přidáme mléko, sůl, koření a muškátový ořech.

### *Způsob podávání*

Tuto polévku podáváme v zimě teplou, v létě studenou, ozdobenou červenou paprikou, petrželovou natí, koprem nebo pažitkou. Podávat též možno s kostkami opraženého chleba.

### *Variace*

Pokud se vyhýbáme cibuli nebo vaříme pro malé děti, můžeme vynechat cibuli. V případě alergie na mléko, vynecháme mléko nebo je nahradíme bramborem. Rozmixovaný uvařený brambor je skvělou náhradou za mléko a smetanu téměř v kterékoliv polévce.

## Mexická polévka chilli

- 1/4 sklenice velké červené fazole*
- 1/4 sklenice malé černé fazole*
- 1/4 sklenice strakaté fazole (když nemáme k dispozici červenou a černou fazoli, nahradíme celé množství strakatou nebo obyčejnou bílou fazolí, polévka bude dobrá i tak, možná jen ztratí cosi ze svého mexického charakteru)*
- 1/4 sklenice ječmenných krup*
- 1 pór pokrájený na dvojcentimetrové kousky*
- 2 rajčata pokrájená na měsíčky nebo kostky*
- 1 malá zelená paprika pokrájená na čtverečky*
- 1/2 malé cukety pokrájené na kostky*
- 1 středně velká mrkev pokrájená na dvojcentimetrové kusy*
- 1/2 sklenice čerstvých nebo sušených hub*
- 1 velká (nejraději červená) cibule nakrájená na měsíčky*
- 1 - 2 stroužky rozetřeného česneku*
- 1 polévková lžíce rostlinného oleje*
- 1 polévková lžíce másla*
- hrst špenátu pokrájeného na čtverce*
- hrst petrželové nebo celerové nati*
- 7 sklenic vody, podle potřeby*
- 1 polévková lžíce sójové omáčky*
- 1 čajová lžička bylinkové soli*
- 1/2 čajové lžičky kari koření*
- 1/2 čajové lžičky mletého zázvoru*
- 1/4 čajové lžičky mletého pepře*
- pálivá paprika podle chuti*
- 1 polévková lžíce čerstvého nebo sušeného kopru*



*1 - 2 polévkové lžíce čerstvé nebo sušené majoránky*  
*1 čajová lžice čerstvé bazalky*  
*3-4 polévkové lžíce rajského protlaku*

### ***Příprava***

Tři druhy fazole namočíme aspoň na několik hodin, vodu z namáčení slijeme. Zalijeme dostatečným množstvím vody a vaříme s trochou mleté kurkumy a jedním bobkovým listem do měkká.

V jiném hrnci uvaříme do měkká ječmenné kroupy (asi půl hodiny). Na oleji a másle zpěníme cibuli a česnek. Přidáme koření kari, cumin, mletý zázvor, pepř, pálivou papriku. Když nemáme k dispozici čerstvé byliny, ale vaříme se sušenými, přidáme je v tomto stádiu, čerstvé byliny přidáváme až při konci vaření. Přidáme pór, mrkev, papriku, rajčata, houby a nakonec cuketu. Podlijeme polovinou sklenice vody a dusíme, dokud zelenina nezměkne (15 minut).

Když je zelenina měkká, přilijeme zbytek vody (její množství může kolísat podle osobní preference, ale toto je jedna z těch plévek, v nichž má lžíce „stát“), přidáme slitou fazoli, uvařené kroupy, špenát a petrželovou nať. Přidáme též sójovou omáčku, bylinkovou sůl, rajský protlak a všechny čerstvé bylinky (majoránku, kopr, bazalku), ještě chvíli povaříme. Pokud polévka po dovaření nemá tu správnou pikantní, dost ostrou chuť, dochutíme ji ještě pepřem, pálivou paprikou, sójovou omáčkou nebo solí.

### ***Způsob podávání***

Toto je mimořádně sytá, vysoce výživná polévka, vhodná hlavně na chladnější podzimní nebo zimní dny, když svou ostrotí dodává tělu oheň. Též má schopnost probouzet z mrtvých a vracet je zpět do života. Když tuto polévku podáváme s celozrnným chlebem (viz *Chléb*), s pagáčky (viz *Chléb*), bude představovat kompletní jídlo. Výborně chutná například s nekysnutým indickým chlebem „puri“ nebo „čapáti“. Pokud si přejeme ještě sytější polévku, můžeme spolu se zeleninou přidat tofu nakrájené na kostky nebo sójové maso.

## **Výborná čočková polévka**

*1 sklenice umyté čočky*  
*4 sklenice vody*  
*1 - 2 čajové lžičky soli, podle chuti*  
*2 - 3 stroužky česneku nadrobno nakrájeného*

*2 cibule pokrájené na velké měsíčky*  
*1/2 sklenice nakrájeného celeru*  
*2 mrkve nakrájené nahrubo*  
*1 čajová lžička pepře*  
*4 - 5 rajčat nakrájených na měsíčky (mohou být i zmrazená)*  
*1 polévková lžíce červeného vína*  
*1-2 polévkové lžíce citrónové šťávy*  
*1 polévková lžíce hnědého cukru*  
*2 čajové lžičky octu*

### **Příprava**

Umytou čočku vaříme v osolené vodě na mírném plameni 3 až 4 hodiny, nejméně však hodinu. Zvláštností této polévky je, že je tím lepší, čím déle se vaří. Při nedostatku času možno použít tlakový hrnec (nejméně 1 hodinu), nebo si čočku uvařit jeden den a polévku dokončit na druhý den.

V menším hrnci na troše másla nebo rostlinného oleje zpěníme česnek a cibuli, přidáme celer a mrkev a podusíme do poloměkka. Přidáme čočku, která se vařila 3 - 4 hodiny a je už měkká, ba téměř rozvařená. Všechno vaříme dále na slabém plameni, občas promícháme, aby se polévka nepřipálila.

Po chvilce (10-30 minut) přidáme pepř, rajčata, víno, citrónovou šťávu, cukr a ocet a ještě chvíli vaříme. Nepodáváme okamžitě, ale polévku necháme půl hodiny „odstát“, bude lepší.

### **Způsob podávání**

Tento typ polévky je vhodný hlavně v podzimním a zimním období. Před podáváním ozdobíme pokrájenou petrželovou natí, pažitkou, natí ze zelené cibulky. Je to velmi silná, výživná polévka a podávaná s celozrnným chlebem představuje kompletní jídlo. Je vhodná i na mrazení.

## **Polévka ze sušeného hrachu**

*2 sklenice sušeného pūleného hrachu (zelené nebo žluté odrůdy)*  
*6 sklenic vody*  
*2-3 mrkve*  
*2 - 3 brambory*  
*3 bobkové listy*

*3 velké stroužky česneku  
1 středně velká cibule  
1 čajová lžička kari koření  
1/2 čajové lžičky pepře  
1 čajová lžička římského kmínu  
1 čajová lžička kurkumy  
1 čajová lžička garam masala  
2 čajové lžičky soli  
2 čajové lžičky sušené nebo čerstvé majoránky  
2 polévkové lžíce oleje  
1 polévková lžíce másla  
1 sklenice těstoviny (možno vynechat nebo nahradit kostkami chleba)*

### ***Příprava***

Hrách vaříme dlouho (nejméně však 1,5 hodiny) ve vodě s bobkovým listem a kurkumou.

Ve větším hrnci zpěníme na oleji nadrobno nakrájenou cibuli a česnek, přidáme garam masala, římský kmín, pepř a kari koření. Přidáme na malé kostky (1 x 1 cm) nakrájenou mrkev a brambory. Dobře promícháme s kořením a přidáme ještě sůl a majoránku. Podlijeme vodou, povaříme do změknutí (7-10 minut).

Přidáme poloviční množství uvařeného hrachu.

Zbytek hrachu rozmixujeme v mixéru na kaši (odstraníme bobkové listy). Kaši přidáme do polévky.

Do už uvařené polévky přidáme trochu másla, podle potřeby dosolíme a dokořeníme černým kořením.

Přidáme uvařenou těstovinu.

### ***Způsob podávání***

Tuto mimořádně silnou, těžkou polévku podáváme hlavně v zimním období, když je trávení nejsilnější. Podávaná s chlebem a troškou parmezánu představuje kompletní jídlo. Je vhodná na mrazení, děti ji milují.

### ***Variace***

Místo těstoviny můžeme polévku podávat s kostkami opraženého chleba.



## **Polévka z chřestu**

*500 g chřestu*  
*1 brambora*  
*112 malé cibule*  
*5 sklenic vody*  
*1 polévková lžíce másla*  
*1/4 čajové lžičky soli*  
*špetka pepře*  
*špetka muškátového ořechu*  
*pažitka nebo petrželová nať      zdobení*



### ***Příprava***

Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme pokrájený chřest (2-3 cm) a brambor, podlijeme trochou vody. Dusíme asi 10 minut, dokud brambor nezměkne. Rozmixujeme v mixéru s dvěma sklenicemi vody, vrátíme do hrnce. Dolijeme zbytek vody, přidáme sůl, koření a muškátový ořech. Už nevaříme, jen ohřejeme na žádanou teplotu.

### ***Způsob podávání***

Tato polévka je dobrá teplá i zchlazená, podle osobního přání a počasí. Samozřejmě je to jarní polévka, a protože chřest je považovaný za vynikající čistící zeleninu se silnými léčivými účinky, měli bychom se jí najíst dosyta právě v jarním období.

Její chuť je mimořádně lahodná a mají ji rády i děti. Podáváme ji ozdobenou pažitkou nebo petrželovou natí a s žemlemi z celozrnné mouky.

### ***Variace***

Protože v jarním období se organismus přirozeně snaží o čistotu a odhlenění, většina lidí vynechává ze stravy mléko a mléčné výrobky; proto můj recept chřestové polévky neobsahuje mléko.

Ve Francii, kde tato polévka patří mezi skvosty kulinářského umění, se tato polévka podává se smetanou, čím se jí přidá na váze a lahodnosti, ale i na cholesterolu.

V tomto receptu nedoporučuji další experimentování s kořením, pepř a muškátový ořech jsou v tomto případě ideální a nemožno je vynechat.

**Vichyssoise (francouzská pórková polévka)**

*1 sklenice nakrájeného póru  
4 sklenice jemně nakrájených brambor  
1 polévková lžíce másla  
3 sklenice vody  
1 sklenice mléka (nebo 1/2 sklenice smetany a 1/2 sklenice vody)  
špetka muškátového ořechu  
1/2 čajové lžičky soli  
špetka pepře  
pažitka nebo petrželová nat'*

**Příprava**

Umytý a pokrájený pór zlehka pražíme na másle do měkká, ale ne do hněda. Přidáme brambory, vodu a muškátový ořech. Přivedeme do varu, stáhneme teplotu, vaříme 30 minut. Rozmixujeme v mixéru, přidáme mléko, sůl a koření.

**Způsob podávání**

Tato vynikající jarní polévka patří ke skvostům francouzské kuchyně. Je přijatelná i pro náročné dětské jazýčky, které jinak nemají pór příliš v oblibě. Podáváme ji teplou s dobrým celozrnným nebo žitným chlebem, ozdobenou pažitkou nebo petrželovou natí. V případě alergie mléko jednoduše vynecháme.

**Výborná zeleninová polévka**

---

<i>1/4 květáku</i>	<i>2 mrkve</i>
<i>kousek celeru nebo kedlubny</i>	<i>1 petržel nebo pastinák</i>
<i>1/2 sklenice zeleného hrášku</i>	<i>2 polévkové lžíce oleje</i>
<i>1 čajová lžíce mletého kmínu</i>	<i>špetka pepře</i>
<i>1 čajová lžíce bylinkové soli</i>	<i>6 sklenic vody</i>

<i>Knedlíčky: 1 vejce</i>	<i>krupice podle potřeby</i>
<i>1 polévková lžíce oleje</i>	<i>špetka sody bikarbony</i>
<i>špetka soli</i>	<i>petržel nebo pažitka</i>



### ***Příprava***

Všechnu zeleninu umyjeme a pokrájíme na kostky. Dusíme na oleji s kmínem a solí, trochu podlijeme vodou. Když je zelenina poloměkká, přilijeme zbytek vody a dovaříme. Těsně před dovařením přidáme knedlíčky, které jsme si už připravili a nechali 15 minut postát. Knedlíčky povaříme zcela krátce.

### ***Způsob podávám***

Tuto mimořádně chutnou lehkou zeleninovou polévku můžeme podávat během celého roku. Je velmi výživná a vhodná i pro zcela malé děti a pro rekonvalescenty.

### ***Variace***

Tento základní recept můžeme obměňovat podle ročního období a měnící se nabídky v zahrádce. Květák můžeme nahradit snáze stravitelnou brokolicí, můžeme přidat zelenou fazolku, trochu kapusty, póru, z koření česnek atd.

## **Kapustová polévka**

- 2 sklenice nakrájené kapusty*
- 1 sklenice brambor pokrájených na zcela malé kostky*
- 4 polévkové lžíce mouky*
- 2 polévkové lžíce oleje*
- 1/2 čajové lžičky mletého kmínu*
- 5 - 6 sklenic vody*
- 3/4 čajové lžičky bylinkové soli*
- 1 čajová lžička majoránky*



### ***Příprava***

Mouku nasucho opražíme do růžova, přidáme olej a zalijeme sklenicí studené vody. Necháme rozvařit. Přidáme mletý kmín, sůl, kapustu, brambory a další vodu a vaříme, až brambory změkknou. Před odstavením přidáme majoránku.

### ***Způsob podávání***

Tuto jednoduchou a dobrou polévku připravujeme během celého roku, protože kapusta je jednou ze zelenin, které si lehce udržíme v zahrádce celý rok, především však na jaře, když je loňská kapusta jedinou čerstvou zeleninou, kterou máme k dispozici.

### **Variace**

Tato polévka dostane výraznější chuť, když do ní přidáme 1 až 2 stroužky česneku. Z koření můžeme vyzkoušet červenou papriku nebo pepř. Kromě kapusty můžeme přidat i mrkev nakrájenou na tenká kolečka.

### **Polévka jin - jang (s pohankovými knedlíčky)**

*8 sklenic vody*

*2 mrkve*

*1/2 sklenice pohankové mouky*

*1 pastinák (nebo kedluben)*

*1/2 sklenice celozrnné mouky*

*2 polévkové lžice rostlinného oleje*

*špetka soli*

*špetka sody bikarbyny (možno vynechat)*

*2 polévkové lžice sójové pasty miso (nebo sójové omáčky)*

*2 polévkové lžice nakrájené petrželové nati*

### **Příprava**

Mrkev a pastinák umyjeme a nakrájíme na tenké nudličky (asi 2x2 mm, délka 4 cm). Přidáme do vroucí vody a krátce povaříme. Mezitím si připravíme těsto na knedlíky. Do směsi dvou druhů mouky přidáme sůl a sodu bikarbonu a dobře promícháme. Přidáme olej a jen tolik vody, aby se daly tvarovat malé kuličky (průměr asi 3 cm). Když se těsto trochu lepí, tvarujeme kuličky na pomoučeném talíři. Když máme všechny kuličky hotové, dáme je naráz do vroucí polévky a vaříme 5 minut.

Polévku odstavíme z plotny, přidáme petrželovou nať a pastu miso rozmíchanou v troše vody. Pozor si třeba dát při výrobě pohankových knedlíků: nesmějí být příliš tvrdé, ani měkké. Když se zespodu příliš zploští, je těsto příliš měkké a je třeba přidat trochu mouky. Když kulka nechce stát, je těsto příliš tvrdé a bude třeba přidat vodu. Kulička správné konzistence se jen mírně zploští. Mnoho štěstí!

### **Způsob podávání**

Toto je vzácně vyvážená polévka zahrnující protiklady lehkého a těžkého, světlého a tmavého. V mém vnímání představuje téměř dokonalou souhru jak barevných, tak také chuťových a tvarových principů, a proto jsem ji nazvala čínskými pojmy jin a jang. Je to mimo-

řádně úsporná polévka, ve smyslu vyššího kulinářského umění čirá abstrakce, zároveň je však velmi uzemňující a skutečná. Sójová pasta miso jí zaručuje vysokou energetickou hodnotu. Tato polévka podporuje vitalitu a vrací chuť do života, obdiv pro prosté věci a je vhodná hlavně v podzimním a zimním období (pohanku třeba považovat především za zimní zrno).

Když nemáme k dispozici miso, pomůžeme si sójovou omáčkou, rajským protlakem, rozetřeným česnekem, pepřem a libovolnými bylinami.

### **Polévka z brokolice**

*2 brokolice*

*1 velký brambor*

*1 malá cibule*

*1/2 sklenice kyselé smetany nebo jogurtu*

*1/2 čajové lžičky soli*

*1/4 čajové lžičky římského kmínu*

*1/4 čajové lžičky mletého kardamónu*

*1/4 sklenice pokrájené čerstvé pažitky nebo petrželové nati*

*1 polévková lžíce oleje nebo másla*

*5 - 6 sklenic vody*

#### **Příprava**

Na oleji zpěníme cibuli pokrájenou nadrobno. Přidáme brokolici nakrájenou na středně velké kusy, okvěti rozebereme na růžičky. Přidáme brambor nakrájený na malé kostky. Osolíme a podlijeme troškou vody. Dusíme několik minut, dokud brambor nezměkne. Odstavíme z plotny. Polovinu této směsi rozmixujeme v mixéru s částí vo-



dy. Vrátime do hrnce i se zbytkem vody. Přidáme kyselou smetanu, římský kmín, kardamón a pažitku. Na mírném plameni ohřejeme na žádanou teplotu, už nevaříme.

### **Způsob podávání**

Tuto vynikající polévku podáváme teplou s celozrnným nebo žitným chlebem hlavně koncem léta a na podzim, když máme k dispozici hodně brokolice. Protože brokolici je možné lehce zmrazit, můžeme se z této polévky těšit celý rok. Je to oblíbené jídlo všech věkových kategorií a s potěšením ji jedí i děti, které vytrvale odmítají polévky.

## **Špenátová polévka s brokolicí**

300 g špenátu  
200 g brokolice  
1 cibule  
1 stroužek česneku  
4 polévkové lžíce rostlinného oleje  
4 polévkové lžíce mouky  
kousek zázvoru roztláčeného na kaši  
3 čajové lžičky bylinkové soli  
1/4 čajové lžičky sušeného mletého zázvoru  
1/4 čajové lžičky pepře  
1/2 čajové lžičky mletého kardamónu  
1 1/2 čajové lžičky kari koření  
1/2 čajové lžičky mletého indického kmínu  
5 sklenic vody  
špetka pálivé papriky



### **Příprava**

Mouku nasucho opražíme, přidáme 2 lžíce oleje a zalijeme dvěma sklenicemi studené vody, stále dobře mícháme. Přidáme nakrájenou brokolici, vaříme 5 minut, přidáme nakrájený špenát a vaříme dalších 5 minut.

V jiném hrnci mezitím ohřejeme zbytek oleje, přidáme cibuli nakrájenou na měsíčky, rozetřený česnek a zázvor. Přidáme všechny druhy koření a zakrátko odstavíme z ohně.

Směs špenátu s brokolicí mírně rozmixujeme v mixéru, ale ne zcela na hladko a vrátíme zpět do hrnce. Přidáme podle potřeby zbytek

vody a pomalu ohřejeme na žádanou teplotu. Přidáme opražené koření a okamžitě podáváme.

### **Způsob podávání**

Tuto výbornou polévku podáváme v jarním období nebo v létě teplou, ozdobenou květy pampelišky, s celozrnným chlebem.

## **Cuketový zázrak z mixéru**

- 6 sklenic cukety nakrájené na kostky*
- 1 - 2 brambory nakrájené na kostky (možno vynechat)*
- 1 středně velká cibule*
- 1 čajová lžička soli (nejraději bylinkové)*
- 1/2 čajové lžičky indického koření garam masala nebo indického kmínu*
- 1/2 čajové lžičky kari koření*
- 1/2 čajové lžičky červené papriky*
- 2 stroužky česneku*
- 1/2 polévkové lžičky rozetřeného čerstvého zázvoru*
- špetka pepře*
- 1 1/2 polévkové lžíce rostlinného oleje*
- 2 sklenice vody*

### **Příprava**

Cibuli nakrájíme a zlehka opražíme na oleji ve velkém hrnci. Přidáme zázvor, česnek, papriku, sůl, kari koření a ještě chvíli opražíme. Přidáme na kostky nakrájenou cuketu a brambor, dobře promícháme, podlijeme sklenicí vody, přikryjeme a dusíme do změknutí. Po dovaření umixujeme v mixéru na žádanou konzistenci. Osobně preferuji polévku mixovat jen zlehka, aby v ní zůstaly kousky zeleniny. Dětem se obvykle více líbí rozmixovaná do hladké krémové konzistence. Přidáme zbytek vody a čerstvě mletý pepř.



### **Způsob podávám**

Podáváme horkou s indickým nekysnutým chlebem typu puri nebo čapáti, případně s topinkou nebo s opraženým celozrnným chlebem pokrájeným na kostky. Tuto vynikající polévku je možné podávat s pažitkou nebo petrželovou natí přidávanými přímo do talíře. Vrch polévky je možné zlehka poprášit mletým



parmazánem. Uvedená verze je poměrně pálivá. Když chceme dosáhnout méně výrazné chuti, přizpůsobíme množství pálivého koření (zázvor, pepř).

## Mrkvová polévka

- 3 velké mrkve*
- 1 velká cibule*
- 1/3 sklenice hrozin (možno vynechat)*
- 200 g sójového tvarohu tofu (možno vynechat)*
- 2 1/2 sklenice vody*
- 3 polévkové lžíce rostlinného oleje*
- 2 polévkové lžíce másla*
- 3/4 čajové lžičky soli*
- 1-2 stroužky česneku*
- 1/2 čajové lžičky indického kari koření*
- 1 čajová lžička cukru*
- 1/4 čajové lžičky mletého muškátového oříšku*

### **Příprava**

Dvě mrkve nakrájíme na velké kusy a vaříme nad parou asi 10 - 15 minut. Když nemáme k dispozici parní hrnec, mrkev jednoduše udušíme v troše vody.

V jiném hrnci opražíme na oleji a másele na větší kusy pokrájenou cibuli a po chvíli přidáme postrouhanou třetí mrkev. Mírně opražíme, zmírníme plamen, přidáme utřený česnek, sůl a kari koření.

Mrkev uvařenou v parním hrnci rozmixujeme v mixéru s 1 1/2 sklenicí vody, přidáme cukr. Směs z mixéru potom přidáme k cibuli a mrkvi, dobře zamícháme. Opatrně za stálého míchání přidáme sušené kvasnice, vaříme minutu. Přidáme hrozinka a zbytek vody. Přidáme muškátový ořech, pokud možno čerstvě nastrouhaný. Nakonec přidáme tofu nakrájené na 1 1/2 centimetrové kostky a všechnu polévku pomalu ohřejeme na teplotu podávání, už nevaříme.



### ***Způsob podávání***

Toto je skutečně vynikající polévka ze skromné zeleniny, jakou je mrkev. Hodí se hlavně na podzim a v zimě, je to sytá a velmi výživná polévka. S přidáním sójového tvarohu tofu a podávaná s celozrnnou žemlí představuje kompletní jídlo. Mají ji rády i děti.

### ***Variace***

Pro vyšší výživnost můžeme část vody nahradit sójovým mlékem.

## **Kroupová polévka**

- 1 sklenice ječmenných krup*
- 1 - 2 pórký*
- 1 - 2 mrkve*
- 2 česneky*
- 1 čajová lžička majoránky*
- 1/2 čajové lžičky červené papriky (sladké)*
- 1 čajová lžička soli*
- 1 polévková lžíce rostlinného oleje (másla)*
- 6 sklenic vody*

### ***Příprava***

Ječmenné kroupy vaříme ve vodě. Krátce před dovařením přidáme nakrájený pór a nadrobno pokrájenou mrkev. Dovaříme (5-10 minut). Po odstavení z ohně vmícháme pastu z česneku, soli, majoránky, papriky a oleje.

### ***Způsob podávání***

Výborná, jednoduchá, laciná a vzhledově přitažlivá polévka. Vhodná hlavně na období přechodu ze zimy do jara, když jedinou zeleninou, která nám přezimovala na zahradě, je pór a ve sklepě z loňské úrody zbyla jen mrkev. Lehce stravitelná. Protože ječmen patří mezi lehká zrna, je tato polévka vhodná i v letním období.

## **Houbová polévka s drobký**

- 2 malé brambory*
- 1 velká mrkev*

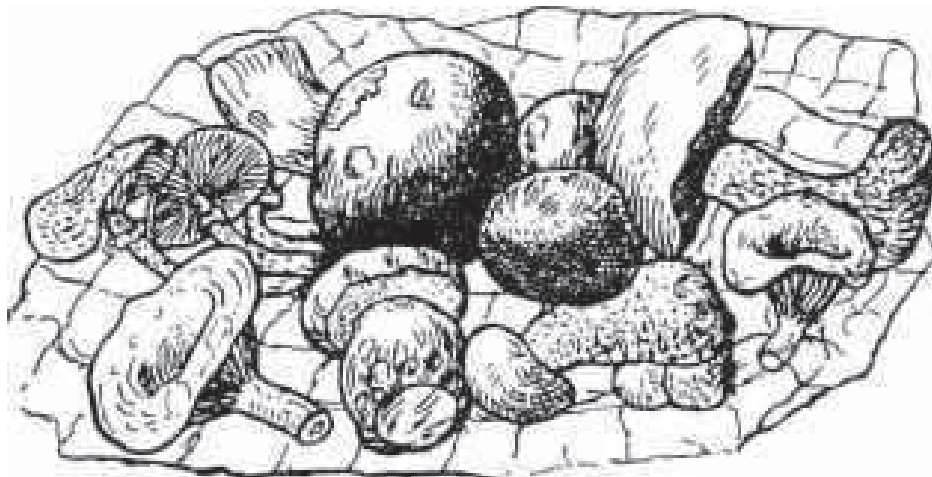
## Polévkové extravagance

1 sklenice hub  
1/4 sklenice celeru nebo řepy  
1/2 malé cibule  
1 - 2 stroužky rozetřeného česneku  
5 sklenic vody  
1/2 čajové lžičky červené sladké papriky  
1/2 čajové lžičky mletého kmínu  
1 čajová lžička bylinkové soli  
1 1/2 polévkové lžíce rostlinného oleje  
petrželová nať  
špetka pepře

Drobky: Z vajíčka a mouky připravíme tuhé nudlové těsto, které postrouháme na struhadle na malé drobky. Drobky můžeme nahradit sušenou sójovou drtí, pokud ji máme k dispozici.

### **Příprava**

Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme červenou papriku, kmín a houby a chvíli podusíme. Přidáme na kostky nakrájenou mrkev, brambor a celer (nebo řepu či kedluben) a dusíme do poloměkka. Pokud třeba, podlijeme trochou vody. Přidáme zbytek vody, svázanou petrželovou nať, sůl a pepř. Když je zelenina měkká, zavaříme drobky nebo sójovou drť. Po odstavení z ohně přidáme rozetřený česnek a další pokrájenou petrželovou nať.



## ***Přílohy - skvělé a elegantní***

Podobně jako polévky ani přílohy nemusejí věštit jednotvárnost a nudu. Indická kuchyně poskytuje mnoho příkladů, jak připravit obyčejnou rýži takovým způsobem, aby promlouvala nejen k chuťovým buňkám, ale i k estetickému vkusu.

Podobně je to s brambory, které jsou v klasické české kuchyni jídlem užívaným až příliš a častokrát jídlem nezáživným.

Podlé mé osobní zkušenosti opírající se též o názory makrobiotiky a ajurvédické medicíny je rýže nejideálnější přílohou a jídlem s vysoce léčivými účinky. Rýže je lehce stravitelná, podporuje dobré trávení i vylučování, růst a obnovu buněk.

Pro všechny tyto vlastnosti by neměla chybět v naší výživě a osobně ji považuji za základní jídlo, které možno konzumovat denně bez negativních vedlejších účinků, které jsou běžné například při denní konzumaci brambor či chleba.

### **Celozrnná rýže**

*1 1/2 sklenice celozrnné rýže*

*3 sklenice vody*

*3 hřebíčky*

*kousek celé skořice*

*1/3 čajové lžičky soli*

*1 polévková lžíce rostlinného oleje nebo másla (případně ghí)*

### ***Příprava***

Rýži dobře umyjeme a zlehka opražíme na suché pánvi. Přidáme vodu, hřebíčky, skořici, sůl a přivedeme do varu. Stáhneme plamen a vaříme na zcela mírném ohni 40 minut. Když se vstřebá všechna voda, odstavíme z plotny a necháme chvíli zakryté postát. Přidáme olej a jemně promícháme vidličkou.

### ***Způsob podávání***

Podáváme horké jako přílohu k zeleninovým pokrmům, plackám, karbenátkům atd. Je to vynikající uzemňující jídlo vhodné jak pro dospělé, tak pro děti od útlého věku. Makrobiotická kuchyně si vysoce váží celozrnné rýže pro její blahodárné účinky na trávicí ústroje. Celozrnná rýže upravuje trávení, odstraňuje zácpu, dmutí a díky vlákní-

ně podporuje lehké vylučování. Makrobiotika používá rýžovou dietu na léčení nejrůznějších onemocnění, od lehkých chorob až po rakovinu. Celozrnná rýže je skutečně potravina s vynikajícími léčivými účinky. Pro její vyváženost je možno konzumovat ji bez problémů během celého roku.

### ***Variace***

Když připravujeme jídlo na slavnostní stůl, můžeme rýži připravit na cibulce, kterou zpěníme na oleji, a dále pokračujeme podle základního receptu.

### **Šafránová rýže**

*1 sklenice rýže (bílé, neloupané nebo indické voňavé)  
2 polévkové lžíce rostlinného oleje (může být i máslo)  
1 malá cibule  
hrst slunečnicových nebo dyňových semen  
1/2 čajové lžičky soli  
1/2 čajové lžičky římského kmínu  
1/4 čajové lžičky garam masala  
1 celý kardamón  
1-2 hřebíčky  
1 čajová lžička šafránu  
2 sklenice vody*

### ***Příprava***

Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli a brzy přidáme slunečnicová semena a všechny druhy koření. Přidáme dobře umytou rýži a dobře ji promícháme s olejem a kořením. Podlijeme vodou a osolíme. Přivedeme do varu. Okamžitě ztlumíme plamen a na mírném ohni dovaříme, dokud se nevstřebá všechna voda (bílá a indická rýže asi 20 minut, neloupaná 40 minut). Po odstavení z plamene rýži necháme ještě 10 - 20 minut „odstát“, její chuť se zlepší.

### ***Způsob podávání***

Rýže je skutečnou královnou vegetariánské kuchyně. Z hlediska lidské výživy je optimální potravinou jak pro obsah živin, tak také pro lahodnou chuť a přitažlivý vzhled. Patří mezi vzácně vyvážená zrna, která pomáhají nastolit v lidském organismu harmonii, pocity svěžesti a vnitřní čistoty. Rýži však třeba umět připravit. Není smutnějšího



překvapí na poledním stole než nedovařená nebo rozvařená rýže nebo rýže, která se lepí!

Rýži můžeme používat celý rok. Zda se rozhodneme pro bílou, nebo neloupanou rýži, závisí na individuální stavbě těla a též na ročním období. Lidem se silným trávením a na zimní období je možno doporučit neloupanou rýži, lidé se slabším trávením a během letního období by měli střídat používání neloupané rýže s bílou.

### **Indická rýže s hráškem**

*1 1/2 sklenice voňavé rýže basmati nebo bílé dlouhozrnné rýže*

*1/2 sklenice zeleného hrášku*

*3 sklenice vody*

*2 polévkové lžíce pročištěného másla ghí*

*1 - 2 čajové lžičky soli (podle chuti)*

*1/2 čajové lžičky kurkumy*

*2 čajové lžičky kardamónových semen*

*5 hřebíčků*

#### ***Příprava***

Rýži důkladně umyjeme a namočíme na čtvrt hodinu, necháme odkapat.

V hrnci ohřejeme ghí, přidáme kurkumu, kardamón a hřebíčky, krátce opražíme. Přidáme odkapanou rýži a ještě chvíli pražíme. Přidáme hrášek a vodu se solí, dovedeme rychle do varu. Stáhneme na minimum a pomalu bez odkrývání vaříme 15 - 20 minut.

Odkryjeme pokličku a necháme odpařit zbytek vody. Přidáme ghí a jemně promícháme velkou vidličkou, abychom neporušili ani rýži, ani hrášek.

#### ***Způsob podávání***

Rýži podáváme horkou nebo studenou, v závislosti na ročním období se zeleninou nebo s indickým dalem.

### **Vařené nové brambory**

*7 středně velkých brambor*

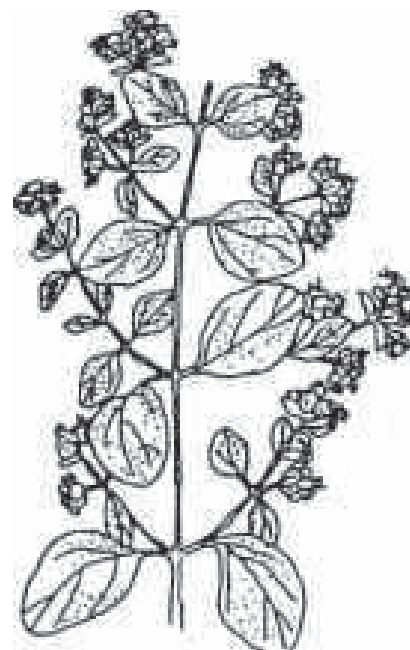
*1/2 čajové lžičky soli*

*2 polévkové lžíce másla*

*posekaná nať pažitky nebo petržele  
voda podle potřeby*

### **Příprava**

Nové brambory nemusíme loupát, stačí je dobře umýt, případně očistit kartáčem. Vaříme se solí v takovém množství vody, aby brambory byly téměř zakryté. Po dovaření (7 -12 minut) slijeme vodu a přidáme máslo a pažitku. Jemně promícháme. Dáváme pozor, abychom neporušili brambory.



### **Způsob podávání**

Podáváme teplé jako přílohu k jídlům ze sójového tvarohu tofu, k sejtanu, čočkovým karbenátkům apod. Když nám brambory zbudou, můžeme je na druhý den přihřát a zlehka opražit na troše oleje.

## **Pečené brambory**

- 7-8 středně velkých brambor*
- 1/4 sklenice rostlinného oleje*
- 1 čajová lžička soli*
- 1 čajová lžička majoránky (sušené nebo čerstvé)*
- 2 čajové lžičky maďarské sladké papriky*
- 1 čajová lžička indického kari koření*
- 4 stroužky česneku (rozetřeného na kaši)*
- 1/2 čajové lžičky pepře*
- trochu pálivé papriky (podle chuti)*
- 1/4 sklenice postrouhaného parmezánu*

### **Příprava**

Očištěné a umyté brambory vysušíme v utěrce a pokrájíme po délce na měsíčky, které opět vysušíme. Všechno koření spolu se sýrem dáme do velkého igelitového sáčku a důkladně promícháme. Přidáme brambory spolu s olejem a chvíli mícháme. Brambory by měly být celé obalené směsí koření a parmezánu. Naklademe je na nevymaštěný plech a pečeme v dost silně vyhřáté troubě přibližně 40 minut. Doba pečení bude záviset na druhu brambor a též na jejich tloušťce.

### ***Způsob podávání***

Tyto brambory jsou přitažlivé nejen svou pikantní chutí, ale i svým vzhledem. Možno je servírovat i při slavnostních příležitostech. Jsou oblíbenou pochoutkou dětí i dospělých. Třeba je konzumovat okamžitě po vytažení z trouby.

### **Bramborové pyré**

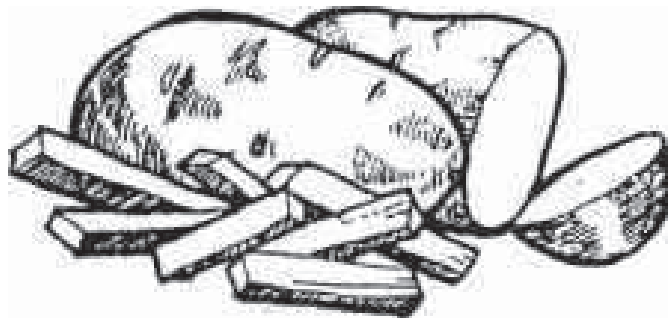
*7 středně velkých brambor  
1/2 čajové lžičky soli (nejraději bylinkové)  
2 polévkové lžíce másla (nebo ghí)  
1/2 sklenice mléka  
voda podle potřeby*

### ***Příprava***

Umyté a pokrájené brambory uvaříme ve vodě se solí. Po dovaření slijeme zbytek vody, přidáme máslo a mléko a rozmixujeme na kaši.

### ***Způsob podávání***

Toto vynikající jídlo podáváme teplé okamžitě po dovaření. Příliš dlouhé stání mu neprospívá. Podáváme ho jako přílohu k různým zeleninovým chodům, karbenátkům, sejtanu, se sójovým tofu. Děti většinou milují takto připravené brambory.



### ***Variace***

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme trošku indického koření kari, garam masala, maďarské sladké papriky, špetku pepře a bramborové pyré. Přidáme 2 polévkové lžíce libovolných čerstvých bylin. Všechno dobře promícháme a ohřejeme. Podáváme teplé s karbenátky nebo plackami, s jednoduchou dušenou nebo v páře vařenou zeleninou.

### **Elegantní brambory**

*4 - 5 stejně velkých podlouhlých brambor  
3/4 čajové lžičky soli  
3 polévkové lžíce rozpuštěného másla*

*2 polévkové lžíce strouhaného parmezánu*

*3 polévkové lžíce strouhaného tvrdého sýru*

*2-3 polévkové lžíce čerstvých bylin (petržel, pažitka, mateřídouška, oregáno, majoránka), když nemáme k dispozici, nahradíme 2-3 čajovými lžičkami sušených bylin*

### ***Příprava***

Brambory důkladně očistíme a umyjeme, když jsou zdravé, nemusíme je loupat. Položíme na dřevěnou desku a krájíme na co nejtenčí plátky takovým způsobem, abychom je zcela nepřekrojili - brambor má zůstat zespodu v jednom kuse. Pomůžeme si malým trikem: použijeme dřevěnou ručku vařečky, kterou položíme za brambor, takže nůž se zastaví na vařečce a nepřekrojí brambor úplně.

Brambory uložíme do mísy ze skla nebo na pekáč - opatrně je nahore otevřeme jako vějíř. Posypeme solí, bylinkami a polijeme rozpuštěným máslem. Pečeme zhruba 50 minut v silně vyhřáté troubě. Vytáhneme z trouby a posypeme sýrem. Pečeme dalších 10 - 15 minut, až brambory lehce zhnědnou, jsou měkké a všechn sýr se rozpustil.

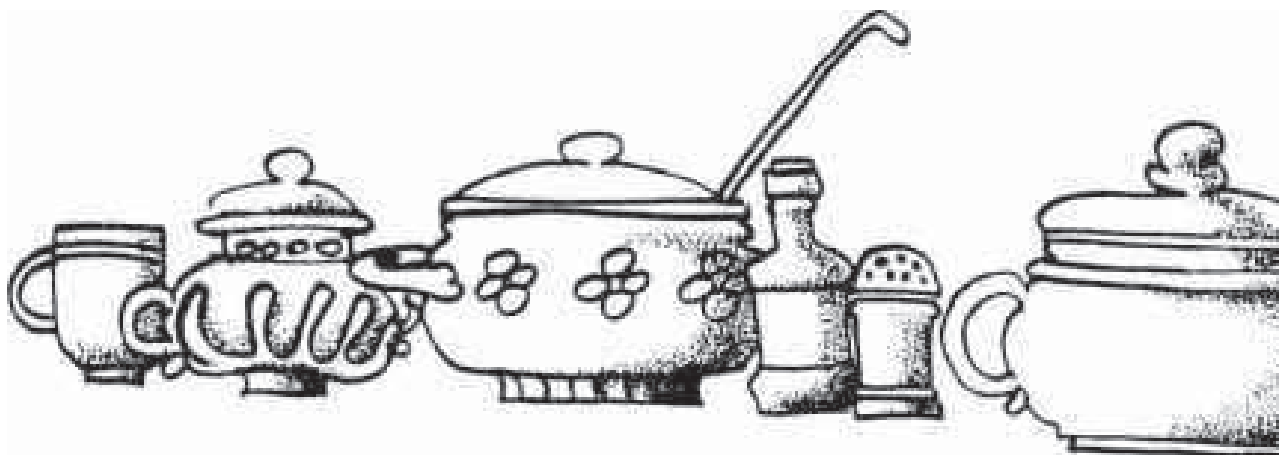


# *Hlavní chody - skvosty každé kuchyně*

Hlavní chody jsou tou oblastí, v níž se může naplno zaskvět kulinářské umění. Jako hlavní chody podáváme různá jídla ze zeleniny, sóje a jiných luštěnin, pšenice a dalších celých zrn. Tato jídla mají obvykle vyšší obsah bílkovin a jsou výživnější. Přesto mají být lehce stravitelná, aby organismus nemusel na jejich trávení vázat příliš mnoho energie. Vegetarián by ani po vydatném jídle neměl pociťovat potřebu „schrupnout si“, jak je to běžné po klasickém českém obědě pozůstávajícím z brambor a řízku. Pro vyšší výživnost a mírně zvýšené nároky na trávení by se hlavní jídlo mělo podávat jen jednou denně, nejraději v poledne, když je trávicí oheň v žaludku nejsilnější. Luštěniny a jídla ze sóje zásadně nepodáváme před nočním spánkem. Jsou příliš těžké.

## **Indické samózy**

- Těsto - 1 sklenice mouky  
(celozrnné, bílé nebo kombinace obou)  
1 polévková lžíce zchlazeného ghee  
(nebo rostlinného oleje)  
1/4 čajové lžičky soli  
voda podle potřeby  
olej na smažení (množství závisí na tvaru hrnce)*
- Náplň - 2 brambory  
1 mrkev  
1/2 sklenice vody  
1/2 sklenice čerstvého nebo mraženého hrášku*





1 polévková lžíce ghí (nebo rostlinného oleje)  
1/2 čajové lžičky soli  
1/3 čajové lžičky černých hořčičných semen  
špetka indického koření garam masala  
špetka kurkumy

### **Příprava**

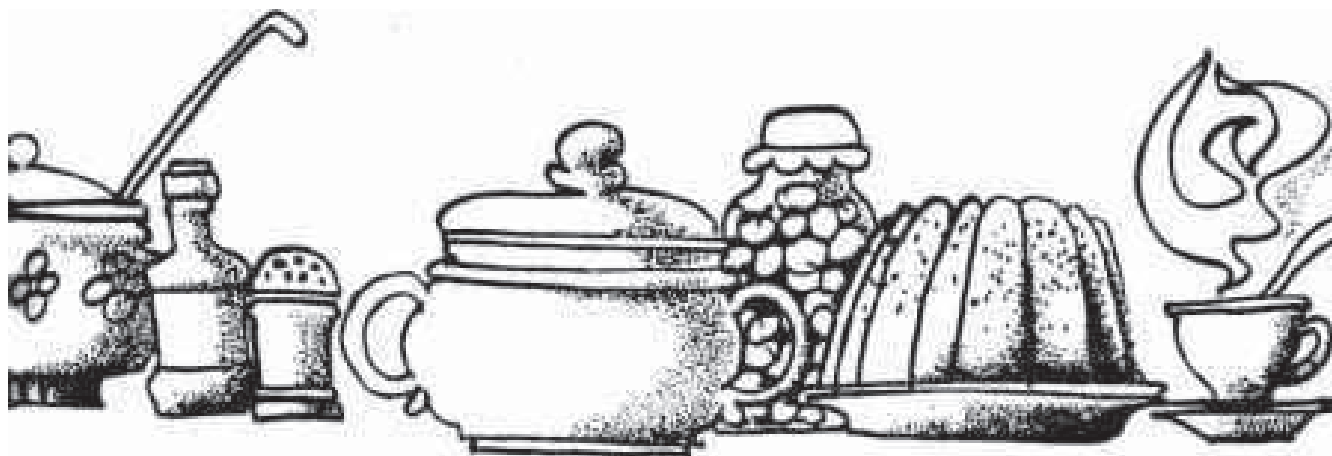
Nejprve si připravíme náplň. Mrkev a brambory pokrájíme na malé kostky a vaříme ve vodě do změknutí (10 - 15 minut). Odstavíme z plotny a rozmačkáme vidličkou na kaši.

Na pánvi ohřejeme ghí nebo olej a mírně opražíme černá hořčičná semena. Přidáme kaši z mrkve a brambor a ostatní druhy koření. Důkladně promícháme. Nakonec přidáme hrášek a přikryté dusíme několik minut. Odstavíme z ohně, odkryjeme a necháme vychladnout.

Do větší mísy dáme mouku a vmícháme ghí nebo oleje. Přidáme sůl a vodu a důkladně vymísíme. Protože toto těsto má být trochu tvrdší, doporučuji aspoň zpočátku mísit kotníky prstů, později dlaněmi. Žádný strach, těsto se za chvíli „poddá“ (asi 5 minut energického mísení). Když je těsto příjemné na dotyk, ani lepivé, ani drobivé, můžeme začít s přípravou samóz.

Oddělíme kus těsta velikosti vlašského ořechu a na mírně pomoučené desce ho vyválíme do tenkého kruhu s průměrem 10 - 15 cm. Pozor, velikost kruhu bude záviset na zručnosti hospodyňky. Lépe je začít s hrubšími a menšími kruhy bez děr než s velkými, z nichž bude vytékat náplň. Zdůrazňuji, že toto jídlo si vyžaduje určitou zručnost, je však tak chutné, že stojí za tu námahu.

Kruhy po okraji navlhčíme vodou. Vezmeme dvě polévkové lžíce vychladlé náplně a položíme na polovinu kruhu - rovnoměrně ji rozetřeme. Těsto ohneme a druhou polovinou úplně překryjeme náplň.



Vidličkou těsta spojíme a první půlkruhová samóza je na světě! Smažíme v dostatečném množství oleje tak, aby samózy byly aspoň z poloviny zakryté, 2 - 3 minuty z každé strany. Přebytečný olej necháme okapat.

### ***Způsob podávání***

Samózy podáváme okamžitě po jejich dopečení ještě horké jako samostatné jídlo. Můžeme k nim podávat kečup nebo majonézu, malý salát, nejraději též z indické kuchyně. Když se samózy nespotřebují, což je málo pravděpodobné, mohou se odložit a druhý den přihrát v troubě. Budou stále výborné, nic se však nevyrovná čerstvě upečeným samózám, které bez jakýchkoliv pochybností patří k vrcholným kulinářským zážitkům.

### ***Variace***

Těsto na samózy můžeme obměňovat podle druhu mouky. Samózy z bílé mouky budou vláčnější a lahodnější, velmi vhodné pro dekadentnější vkus. Celozrnné samózy budou plné chuti, vhodné pro pokročilejší. Zkuste též kombinaci obou druhů mouky, božský kompromis, vhodné pro všechny! Pokud jde o náplň, fantazii se meze nekladou, můžeme používat cokoli, co zahrada poskytuje v daném ročním období. Možno snížit poměr brambor ve prospěch mrkve, výborný je květák. Podstatné je, aby všechno kromě zeleného hrášku bylo rozmačkáno na kaši. Otázka koření bude též otevřenou záležitostí kuchařky. Je možné zkusit kari, pepř, papriku, kardamón a jiné.

## **Plněné čapáti**

*4 velké čapáti*

*1/4 středně velkého červeného zelí*

*1 postrouhaná mrkev*

*2 hrsti naklíčených semen lucerky seté*

*1/2 - 3/4 sklenice tofunézy (viz Pomazánky) nebo rnajonézy (viz Pomazánky)*

### ***Příprava***

Čapáti připravíme podle základního receptu (viz Chléb). Aby nám nevychladly, než připravíme náplň, uložíme je do mísy, přikryjeme plátěnou utěrkou a pokrývkou, případně odložíme do trouby.

Zelí umyjeme a nakrájíme na tenké proužky. Přidáme postrouhanou mrkev a klíčky a promícháme.

### **Způsob podávání**

Ještě teplé čapáti potřeme pálivým máslem. Naplníme zeleninovou směsí a tofunézou (nebo majonézou) a přeložíme na polovinu. Okamžitě podáváme. Toto výborné a lehce stravitelné jídlo není náročné na přípravu a možno ho konzumovat ve všech ročních obdobích. Čapáti plněné syrovou zeleninou jsou však hlavně vhodné v letním období.

## Rajčatový dál

*1 sklenice indické loupáné fazole "toor dal" (když nemáme k dispozici, použijeme loupáný hrách nebo čočku)*

*6 sklenic vody*

*2 čajové lžičky soli*

*1 čajová lžička sójové omáčky*

*2 polévkové lžíce pročištěného másla ghí*

*3 rajčata*

*1 polévková lžíce čerstvé koriandrové nati (možno nahradit petrželovou natí)*

*1 čajová lžička indického kmínu*

*1 čajová lžička čerstvého zázvoru*

*1 čajová lžička mletého koriandru*

*1/2 čajové lžičky kurkumy (nebo koření kari)*

*1/2 čajové lžičky asafetidy*

*(možno nahradit stroužkem česneku)*

*citron při podávání*



### **Příprava**

Fazoli přebereme a důkladně umyjeme, nesmí se vytvářet pěna. Vodu se solí a kurkumou přivedeme do varu, přidáme fazoli a na mírném plameni vaříme do úplného změknutí (nejméně půl hodiny).

Když je fazole měkká, ohřejeme v menším hrnci ghí, přidáme semena kmínu a necháme je trochu opražit. Přidáme nadrobno pokrájený zázvor, mletý koriandr a asafetidu, nakonec pokrájená rajčata. Všechno několik minut pražíme a přidáme fazoli, chvíli povaříme na úplně slabém plameni.

### **Způsob podávání**

Podáváme teplé, ozdobené natí koriandru nebo petržele a kolečkem citronu. Je to vynikající jídlo hlavně na zimní období. Když ho uvaříme s větším množstvím vody, podáváme ho jako polévku.

### **Obilné placky (základní recept)**

*1 sklenice ovesných vloček (2 dl)*

*1/4 sklenice pšeničných vloček*

*1/4 sklenice žitných vloček*

*1 sklenice vlažné vody*

*1/2 čajové lžičky soli*

*1 čajová lžička sójové omáčky*

*1/2 čajové lžičky majoránky nebo jiné voňavé byliny, může být sušená i čerstvá*

### **Příprava**

Nejprve smícháme všechny suché přísady. Když nemáme k dispozici různé typy vloček, vyjdeme i s jedním druhem. Přidáme vlažnou vodu se solí a nakonec sójovou omáčku. Pro lidi konzumující vejce možno přidat jedno vajíčko. Dobře promícháme a necháme postát jednu až dvě hodiny, nejméně však půl hodiny. Smažíme placky žádané velikosti na minimálním množství rostlinného oleje. Příprava těchto placek je jednoduchá, časově nenáročná a zvládne ji i začátečník.

### **Způsob podávání**

Podáváme nejraději s pěkným rýžovým chodem (např. šafránová rýže) a lehkou dušenou nebo v paře vařenou zeleninou (mrkev, zelený hrášek.).

### **Variace**

*Obilné placky se špenátem*

K základnímu receptu přidáme těsně před smažením jednu nadrobno pokrájenou cibuli a 1 - 2 sklenice nadrobno pokrájeného špenátu.

### **Obilné placky s mrkví**

K základnímu receptu přidáme 1 sklenici postrouhané mrkve, 1/2 sklenice postrouhané petržele, 1 nadrobno nakrájenou cibuli, 1/4 sklenice pokrájené petrželové nati.

## **Obilné placky s pažitkou**

K základnímu receptu přidáme 3/4 sklenice nadrobno pokrájené pažitky.

Uvedený základní recept možno obměňovat mnohými způsoby buď podle individuálních chuťových preferencí, nebo podle ročních období. Jsou výborné s téměř jakoukoliv kořenovou zeleninou, samozřejmě nadrobno postrouhanou (mrkev, petržel, celer a nezahanbí se ani obyčejná řepa.). Nemějme strach vyzkoušet ani zelenou listovou zeleninu, včetně salátu, špenátu, kapusty, jarních pampeliškových listů, zelí. Když chceme v daném jídle zdůraznit bílkoviny, přidáme dokonale uvařenou prolisovanou fazoli (1 sklenici), 1 cibuli, petrželovou nať, půl sklenice postrouhané petržele. V tomto provedení jsou placky vítanou pochoutkou hlavně pro děti.

### **Placky z prosa**

*1 sklenice uvařeného prosa*

*1/2 sklenice bílé mouky*

*114 čajové lžičky soli*

*1/2 čajové lžičky sušené nebo čerstvé majoránky (nebo jiné byliny jako oregáno, mateřídouška, bazalka, pažitka.)*

*1/2 čajové lžičky sójové omáčky*

#### ***Příprava***

1/2 sklenice uvařeného prosa dobře rozmixujeme v mixéru. Přidáme ostatní přísady a v rukou formujeme středně velké kuličky. Když se těsto trochu lepí, obalíme kuličky v mouce. Zploštíme vidličkou do tvaru malých karbenátků (asi 3 cm tlusté), smažíme do poloviny zakryté olejem z obou stran několik minut. Když s jídlem nespícháme a máme více času, zdravější alternativou bude upéct placky v troubě na dobře vymaštěném pekáči.

#### ***Způsob podávání***

Tyto vynikající jemné placky podáváme s rýží nebo pečenými brambory, s rajskou omáčkou v zimě a na podzim, s jogurtem nebo tofunézou v letním období a na jaře. Protože proso patří k vzácně vyváženým zrnům, jsou tyto placky vhodné na celoroční používání.



## **Jiné placky z prosa**

- 1 sklenice uvařeného prosa*
- 1 sklenice namočených ovesných vloček*
- 2 stroužky česneku nadrobno rozetřeného*
- 1 malá cibule nadrobno pokrájená*
- 1 čajová lžička majoránky*
- 1 čajová lžička bylinkové soli (Solčianka)*

### **Příprava**

Ovesné vločky zalijeme vodou, aby byly zakryté, a necháme postát, nejlépe celou noc, nejméně však 2 hodiny. Poloviční množství prosa rozmixujeme v mixéru a všechny přísady zamícháme. Celou směs necháme postát aspoň 2 hodiny (v tomto stádiu si těsto můžeme též odložit do ledničky a placky dělat druhý den. Smažíme malé placky na oleji.

## **Čočkové karbenátky**

- 1 sklenice čočky*
- 3 sklenice vody*
- 1 vejce*
- 1 polévková lžíce sójové mouky*  
*(může být i pohanková nebo celozrnná pšeničná)*
- 40 g tvrdého strouhaného sýru*
- 1/2 čajové lžičky soli*
- špetka pepře*
- špetka muškátového oříšku*
- 2 polévkové lžíce pokrájené petrželové nati*
- strouhánka na obalování*
- olej na smažení*

### **Příprava**

Čočku vaříme ve vodě téměř hodinu. Po dovaření ji umixujeme v mixéru, přidáme mouku, trochu strouhánky, žloutek z vajíčka a sýr. Přidáme sůl, pepř a muškátový ořech. Důkladně promícháme, a když těsto není dostatečně tuhé, přidáme ještě podle potřeby mouku. Tvarujeme malé karbenátky, které nejprve obalíme v bílku a potom ve strouhance. Smažíme na oleji.

### ***Způsob podávání***

Podáváme se šafránovou nebo jinou pěknou ryží, s brambory a další zeleninovou přílohou, ozdobené petrželovou natí. Je to jídlo vhodné na všechna roční období.

### **Pečené tofu s rajskou omáčkou**

*500 g sójového tvarohu tofu  
1 žemle nebo dva krajíce chleba  
1 středně velká cibule  
10 žampionů  
1 polévková lžíce oleje  
1 polévková lžíce másla  
1 čajová lžička bazalky (nebo majoránky, oregána.)  
1 vejce  
1 čajová lžička soli (nejraději bylinkové)  
1/2 čajové lžičky pepře*

### ***Příprava***

Na oleji a máse zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme žampiony a dusíme do poloměkka (5 - 10 minut).

Tofu roztlačíme vidličkou, přidáme žemli namočenou ve vodě (vodu vymačkáme) a bazalku. Vmícháme udušené houby a vajíčko, sůl a pepř. Důkladně promícháme, nejlépe rukou.

Vymastíme a moukou vysypeme obdélníkovou formu na pečení (jako na srnčí hřbet), směs do ní natlačíme vidličkou, uhladíme. Pečeme v silně vyhřáté troubě půl hodiny přikryté a půl hodiny odkryté.

### ***Způsob podávání***

Po upečení překlopíme na velkou mísu, polijeme rajskou omáčkou a obložíme bramborovou kaší, kterou ozdobíme vidličkou. Celé jídlo ozdobíme petrželovou natí. Podáváme horké, nejraději v chladnějším období (podzim - zima). Vedle vysoké výživové hodnoty je to i vzhledově velmi elegantní jídlo, které můžeme směle nabídnout i při slavnostní příležitosti. Mimořádně oblíbené u dětí.

### **Sójové kuličky s rajskou omáčkou**

*300 g sójového tvarohu tofu  
1/2 sklenice celozrnné mouky nebo strouhánky*

*1 vejce  
1/2 nadrobno pokrájené cibule  
1/4 sklenice petrželové nati  
3 polévkové lžíce sójové omáčky  
1/2 čajové lžičky sušeného mletého zázvoru nebo mleté  
hořčice  
trochu pepře*

### **Příprava**

Tofu roztláčíme vidličkou a přidáme ostatní přísady. Dobře promícháme rukou a tvarujeme malé kuličky, které obalíme v mouce a smažíme na oleji ze všech stran do zлата několik minut.

### **Způsob podávám**

Podáváme se špagetami, které rozložíme po celé ploše talíře a polijeme rajskou omáčkou. Kuličky položíme úplně nahoru. Ozdobíme petrželovou natí. Tento recept je variací oblíbené italské speciality, která se připravuje z mletého masa. Je to jídlo vhodné na celoroční podávání a děti je milují. Rajskou omáčku na italský způsob připravíme podle receptu (viz *Rajská omáčka na italský způsob*).

## **Pečené tofu s brokolicí**

*500 g sójového tvarohu tofu  
300 g brokolice (čerstvé nebo mrazené)  
1 sklenice vody nebo sójového mléka  
1 polévková lžíce kari koření  
3 polévkové lžíce octu  
1/4 sklenice rostlinného oleje  
1 čajová lžička soli*



### **Příprava**

Brokolici důkladně umyjeme, odstraníme tvrdé části stonky, pokrájíme na libovolně velké kusy, nejlépe stonku na kolečka, okvětlí rozebereme na růžičky. Vaříme asi 10 minut nad parou do poloměkka.

Zatímco se brokolice vaří v páře, rozmixujeme tofu s vodou nebo sójovým mlékem, když chceme energeticky hodnotnější jídlo. Přidáme kari koření, ocet, olej a sůl.

Nádobu na pečení dobře potřeme olejem, vložíme do ní změknutou brokolici a zalijeme sójovou směsí. Pečeme v dobře vyhřáté trou-

bě nejprve zakryté 20 - 30 minut, potom odkryté 10-20 minut, dokud tofu nezíská konzistenci želatiny. Hotové, správně upečené jídlo se má dát nakrájet nožem na pěkné kostky nebo, pokud pečeme v kruhové dortové formě či remosce, na pěkné trojúhelníky.

### ***Způsob podávání***

Podáváme horké s rýží. Je to výborné, lehce stravitelné a výživné jídlo na celý rok.

### ***Variace***

Recept možno obměňovat přidáním jiné zeleniny vařené v páře. Dobrá je mrkev, chřest, pór nebo růžičková kapusta.

## **Plněné cukety**

*6 malých cuket (20 cm)  
1/2 - 3/4 sklenice posekaných vlašských ořechů  
500 g sójového tvarohu tofu  
6 polévkových lžic rostlinného oleje  
1 cibule  
2 1/2 polévkové lžice octu  
1 čajová lžička soli  
1 1/2 čajové lžičky cukru  
trochu mletého pepře*

### ***Příprava***

Cukety překrojíme po délce na poloviny, vybereme vnitřek, který si odložíme stranou. Cukety minutu povaříme a necháme odstát.

Na dvou polévkových lžících oleje zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli a odstavíme z ohně.

V mixéru smícháme sójový tvaroh tofu, 4 polévkové lžice oleje, ocet, sůl, cukr a pepř. Vnitřní část cuket nakrájíme a smícháme s cibulí a sójovou směsí. Nakonec vmícháme posekané ořechy. Touto směsí naplníme vydlabané cukety a pečeme v silně vyhřáté troubě 20 minut.

### ***Způsob podávání***

Podáváme nejraději teplé, ozdobené petrželovou natí nebo řeřichou s rýžovou přílohou. Je to výborná pochoutka hlavně v letním období.

## **Šišky plněné baklažánem**

*1 sklenice celozrnné mouky (může být i hladká nebo kombinace)*

*1 sklenice sójového mléka (možno nahradit kravským nebo vodou)*

*3 vejce*

*1 polévková lžice rostlinného oleje*

*trochu soli*

*Náplň: malý baklažán nakrájený na kostky*

*1 malá cibule nakrájená nadrobno*

*2 polévkové lžice rostlinného oleje, nejraději olivového*

*500 g sójového tvarohu tofu*

*1 sklenice vody*

*2 polévkové lžice bílého vína*

*2 polévkové lžice sójové omáčky*

*2 polévkové lžice nadrobno pokrájeného zázvoru*

*1 1/2 polévkové lžice škrobu*

### ***Příprava***

V mixéru důkladně umixujeme sójové mléko (vodu) s moukou, vejci, olejem a solí. Košíčkové formičky dobře vymastíme a do poloviny naplníme těstem. Pečeme v silně vyhřáté troubě asi 50 minut. Šišky pěkně narostou. Zatímco se nám pečou šišky, připravíme si náplň.

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme baklažán a dusíme na mírném plameni 20 - 30 minut. Přidáme tofu nakrájené na kostky a dusíme dále.

V jiné nádobě smícháme vodu se sójovou omáčkou, vínem, škrobem a zázvorem a přidáme k baklažánu. Dobře promícháme a dále mírně dusíme (asi 10 minut). Když jsou šišky hotové, rozřežeme je na poloviny a plníme udušenou směsí tofu a baklažánu. Správně upečené šišky mají být uvnitř duté.

### ***Způsob podávám***

Podáváme horké jako předkrm nebo jako lehkou večeři. Z hlediska živin je to kompletní jídlo, lehce stravitelné, exotické chuti. Zázvor se jako koření hodně používá v orientálních zemích, podporuje trávení a očišťování organismu. Třeba být opatrný v jeho dávkování, patří mezi velmi ostré druhy koření.



## **Rychlé tofu se špenátem**

*400 g sójového tvarohu tofu  
100 g čerstvého špenátu  
1 cibule  
2 polévkové lžíce rostlinného oleje  
1/2 sklenice vody  
1 čajová lžička kukuřičného škrobu (nebo hladké mouky)  
2 čajové lžičky sójové omáčky  
trošku bylinkové soli podle chuti*

### **Příprava**

Na oleji zpěníme cibuli pokrájenou na měsíčky, přidáme tofu nakrájené na kostky, pokrájený špenát a podlijeme polovičním množstvím vody. Dusíme asi 5 minut. Přidáme sójovou omáčku, popř. trochu soli. Škrob rozmícháme ve zbytku vody a za stálého míchání přidáme do směsi, která okamžitě houstne a získá pěkný „lesk“.

### **Způsob podávání**

Podáváme okamžitě po dovaření, horké, s rýží nebo se špagetami. Je to výborné, vysoce výživné, přitom lehce stravitelné jídlo, které hravě připravíme za 10 minut. Je vhodné pro všechna roční období, v zimě můžeme zkusit mražený špenát.

## **Tofu na šťávě**

*300 g sójového tvarohu tofu  
1 sklenice nakrájené cibule  
1 sklenice nakrájené mrkve nebo papriky  
7 polévkových lžic sójové omáčky  
2 polévkové lžíce octu  
1/4 čajové lžičky pepře  
olej na smažení  
1 sklenice vody (nebo zeleninového vývaru)  
Omáčka: 1/4 sklenice mouky  
1/4 sklenice rostlinného oleje  
2 polévkové lžíce sójové omáčky  
1 1/2 sklenice vody (nebo zeleninového vývaru)*

### **Příprava**

Tofu nakrájíme na 1/2 cm plátky a marinujeme aspoň 2 hodiny ve směsi sójové omáčky, octu a pepře.

Marinované tofu poprášíme hladkou moukou a zlehka upražíme na oleji z obou stran." Při otáčení dáváme pozor, aby se nepolámalo, je dost křehké. Přidáme cibuli, mrkev a vodu. Pánev zakryjeme a vaříme 5 -10 minut na mírném ohni, dokud se neodpaří většina vody. Tofu opět otočíme.

V jiném hrnci si připravíme omáčku. Nejprve mírně opražíme mouku, přidáme olej a vaříme 2 minuty. Vmícháme sójovou omáčku a vodu. Omáčku nalijeme na směs sójového tvarohu a zeleniny, přikryjeme a na úplně mírném plameni vaříme ještě hodinu.

### **Způsob podávání**

Podáváme teplé s rýží nebo brambory. Vhodné na celoroční používání. V tomto receptu je tofu použité jako maso, proto toto jídlo bude vhodné pro vegetariány - začátečníky, kterým snad chuť masa ještě příležitostně chybí.

## **Tofu na čínský způsob**

- 300 g sójového tvarohu tofu*
- 2 malé mrkve*
- 200 g brokolice nebo květáku*
- 1/2 sklenice pokrájených hub (žampionů)*
- 1/2 sklenice půlených vlašských ořechů*
- 3 polévkové lžíce rostlinného oleje*
- 1 velká cibule*
- 1 polévková lžíce kukuřičného škrobu*
- 1/3 čajové lžičky soli*
- 2 polévkové lžíce sójové omáčky*
- 1/3 čajové lžičky mletého pepře*

### **Příprava**

Mrkev nakrájíme na kolečka a brokolici rozebranou na růžičky vaříme nad párou asi 5 minut do poloměkka. Když nemáme k dispozici parní hrnec, vaříme zeleninu jen minutu ve vřelé vodě, okamžitě vytáhneme. Ve velké pánvi ohřejeme olej a zpěníme cibuli nakrájenou na proužky. Přidáme tofu nakrájené na kostky (2,5 x 2,5 cm), houby a ořechy, promícháme. Přidáme mrkev a brokolici, opět promícháme.

Ve čtvrtině sklenice vody rozmícháme kukuřičný škrob, sůl, sójo-

vou omáčku a pepř. Za stálého míchání přidáme do zeleninové směsi. Směs se téměř okamžitě zahustí a získá pěkný lesk. Chvilí povaříme a odstavíme z ohně.

### ***Způsob podávání***

Toto jídlo podáváme horké okamžitě po dovaření, dlouhé stání mu neprospívá. Podáváme s rýží nebo špagetami. Jídlo aranžujeme takovým způsobem, že rýži nebo těstovinu dáme dolů po celé ploše talíře, tofu se zeleninou umístíme centrálně nahoru. Chuť této čínské pochoutky je absolutně vynikající a vzhled se chuti přinejmenším vyrovná.

Příprava tohoto jídla je časově nenáročná a zvládne ji i začátečník. Vedle každodenního používání se hodí i na slavnostnější příležitosti. Je to jídlo vhodné na všechna roční období.

### ***Variace***

Toto jídlo můžeme různě obměňovat podle dostupnosti surovin. Dobrý bude zelený hrášek, též čínský hrášek v luskách, proužky zelené papriky, vlašské ořechy můžeme nahradit loupanými mandlemi.

## **Hrachové sabdži**

*1 sklenice čerstvého nebo mrazeného zeleného hrášku*

*300 g sójového tvarohu tofu*

*1 cibule*

*1 polévková lžíce rostlinného oleje*

*1 polévková lžíce sójové omáčky*

*1/2 čajové lžičky indického kmínu*

*1 čajová lžička černých hořčičných semen*

*1 čajová lžička kukuřičného škrobu nebo hladké mouky*

*1/2 sklenice vody*

### ***Příprava***

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme kmín a hořčičná semena, která začnou za chvíli praskat. Přidáme hrášek a tofu nakrájené na kostky (1 x 1 cm), podlijeme vodou. Krátce dusíme, dokud hrášek nezměkne. Škrob rozmícháme v troše vody a za stálého míchání přidáme k hrášku. Nakonec přidáme sójovou omáčku. Když nemáme k dispozici sójovou omáčku, možno použít sůl. Pro výraznější chuť okořeníme trochou pepře.

### **Způsob podávání**

Sabdži je oblíbené indické jídlo, které má mnoho variant, každá kuchařka může popustit uzdu vlastní fantazii. Hrachové sabdži se sójovým tofu je vynikajícím jídlem na celý rok. Je příjemné, exotické chuti, lehce stravitelné a má vysokou výživnou hodnotu. Podává se nejraději s rýží.

### **Variace**

Zeleninu na sabdži můžeme libovolně obměňovat. Je výborné například s mrkví pokrájenou na kostky, pastinákem, kedlubnou a mimořádně výborný je jarní chřest.

## **Cícer na španělský způsob**

- 1 sklenice cíceru*
- 1 menší zelená paprika pokrájená na tenké proužky*
- 1 malá cibule*
- 3 rajčata*
- 1 mrkev pokrájená na tenká kolečka*
- 1 1/2 polévkové lžíce rostlinného oleje*
- 2 čajové lžičky sójové omáčky*
- 1/3 čajové lžičky soli*
- 2 hřebíčky*
- 1/8 čajové lžičky mletého pepře*
- 1 sklenice vody*



### **Příprava**

Cícer přebereme a namočíme přes noc do vody. Druhý den vodu slijeme a dobře propláchneme. Ve větším množství vody uvaříme do měkká (hodinu a půl). V jiném hrnci zpěníme na oleji nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme mrkev, papriku, rajčata, též hřebíčky a podlijeme vodou. Dusíme na mírném plameni asi 15 minut. Přidáme uvařený cícer (vodu slijeme), sůl, sójovou omáčku a pepř a ještě chvíli povaříme.

### **Způsob podávání**

Cícer je vynikající luštěnina i na letní období, možno ho však podávat během celého roku. Toto jídlo se podává horké, nejlépe s rýží nebo čínskými rýžovými špagetami.

## **Cuketové řezy**

*Těsto: 1 1/2 sklenice celozrnné mouky  
2 polévkové lžíce rostlinného oleje  
1/2 čajové lžičky soli  
voda podle potřeby*

*Náplň: 1 - 2 sklenice nastrouhané cukety  
1/2 sklenice nastrouhané mrkve  
1/2 sklenice brokolice  
1/2 sklenice nastrouhaného tofu  
1 vejce  
1 malá cibule  
1-2 stroužky česneku  
1 - 2 polévkové lžíce celozrnné mouky  
2 čajové lžičky octu  
1/2 čajové lžičky soli  
1/2 sklenice zelené posekané nati (petržel, celer, špenát)  
1 polévková lžíce čerstvé majoránky  
1 polévková lžíce kopru  
1/2 čajové lžičky pepře  
1/2 čajové lžičky indického kmínu  
1/3 čajové lžičky indického kari koření  
1/3 čajové lžičky mletého zázvoru  
1 polévková lžíce sójové omáčky*



### **Příprava**

Nejprve si připravíme těsto. Mouku promícháme se solí, přidáme olej, vlažnou vodu a zamísíme měkké těsto, které necháme půl hodiny postát.

Mezitím si připravíme náplň. Zeleninu umyjeme a nastrouháme. V mixéru rozmixujeme vejce s tofu, česnekem, moukou, octem, solí a kořením. Čerstvé byliny, posekanou nat' a nakrájenou cibuli přidáme k zeleninové směsi.

Odstáté těsto buď vyválíme, nebo jen prsty roztáhneme po dně vymaštěné a moukou vysypané formy z jenského skla. Předpečeme v dost silně vyhřáté troubě několik minut, aby těsto nebylo mokré. Vytáhneme z trouby. Zeleninovou směs rovnoměrně rozložíme na těsto a zalijeme směsí z mixéru. Když máme k dispozici dýňová nebo slunečnicová semena, pomeleme je na mlýnku a posypeme jimi směs.



Pečeme v silně vyhřáté troubě 20 minut. Vybereme z trouby a po vychladnutí nakrájíme na kostky.

### **Způsob podávání**

Podáváme teplé nebo studené, s rýží a salátem hlavně v letním období nebo na podzim. Je to též přitažlivý předkrm při slavnostních příležitostech.

## **Mexický fazolový dort**

- Těsto: 1/2 sklenice kukuřičné mouky  
2 sklenice mléka (nebo sklenice mléka a sklenice vody)  
1/2 čajové lžičky soli  
1 polévková lžíce oleje  
1 - 2 vejce*
- Náplň: 1/2 polévkové lžíce oleje  
1 malá cibule  
2 1/2 sklenice uvařené fazole nebo sójových bobů  
2-3 pokrájená rajčata  
1/2 zelené papriky pokrájené na nudličky  
2/3 sklenice rajského protlaku  
trochu pálivé papriky  
1 čajová lžička soli*



### **Příprava**

Kukuřičnou mouku dobře rozmícháme ve 3/4 sklenice mléka. Zbytek mléka se solí a olejem přivedeme do varu a pomalu přidáváme kukuřičnou mouku v mléku, stále dobře mícháme, dokud směs nezhoustne. Zakryjeme a vaříme dále na zcela mírném plameni 10 - 15 minut, dáváme pozor, aby se nám směs nepřipálila. Vmícháme ušlehaná vajíčka.

Dortovou formu (kulatou nebo obdélníkovou) dobře potřeme olejem a polovinu dáme dolů, přidáme náplň a zakryjeme druhou polovinou těsta. Nahoru nastrouháme 1/3 sklenice sýra. Pečeme v dobře vyhřáté troubě aspoň 30 minut, dokud není kukuřičné těsto pevné tak, že se dá krájet nožem. Podle teploty trouby tento krok může trvat i déle.

Náplň připravíme následujícím způsobem: Na oleji zpěníme cibuli, přidáme rajčata, papriku, rajský protlak, sůl a pálivou papriku, dusíme 10 minut. Přidáme uvařenou fazoli nebo sójové boby.

### **Způsob podávání**

Toto vynikající, mimořádně syté jídlo je tradiční pochoutkou amerického jihu a Mexika, kde se obvykle podává ve velmi pálivém provedení. Protože je to těžší jídlo, bude se hodit hlavně na období podzimu a zimy, kdy je trávení silnější. Za toto jídlo vám budou vděčné děti i dospělí.

### **Špenátový dort**

- Těsto:* 1 1/2 sklenice celozrnné mouky  
špetka soli  
2 polévkové lžíce rostlinného oleje  
1/2 sklenice vody (podle potřeby)
- Náplň:* 400 - 500 g špenátu  
1 sklenice postrouhaného tvrdého sýru  
1 - 2 vejce  
1/4 čajové lžičky soli  
1 čajová lžička sójové omáčky  
1/2 čajové lžičky čínské petržele silantro (mleté)  
špetka pepře  
špetka mletého kardamónu  
2 polévkové lžíce mouky  
2 stroužky rozetřeného česneku

### **Příprava**

Do velké mísy dáme mouku a promícháme se solí, přidáme olej a opět rukou promícháme. Přidáme vodu a dobře mísíme minutu - dvě. Množství vody může kolísat a bude záviset hlavně na typu pšenice, z níž je mouka namletá. Řiďte se proto vlastním citem. Těsto má být měkké, ale nemá se lepit. Na pomoučené desce ho vyválíme do kulata, aby přesahovala dortovou formu asi o 3 cm. Jeho tloušťka bude okolo 7 mm. Je to příjemné těsto, které se nemá trhat, a lehce ho rukama přeneseme a vložíme do dortové formy. Přechnívajíc okraje vyhneme směrem nahoru a prsty je zarovnáme na stejnou výšku asi 3 - 4 cm. Těsto popícháme vidličkou a předpečeme v silně vyhřáté troubě 5 - 7 minut, aby nebylo mokré. Po vytažení z trouby okamžitě naplníme náplní a pečeme 20 - 30 minut.

*Náplň:* Umytý špenát uvařeného v páře nebo vaříme v troše vody asi 5 minut. Dáme na desku a nakrájíme. Odložíme bokem.

V mixéru rozmixujeme vajíčka, mouku, česnek a všechny druhy koření. Nastrouháme sýr. Když máme všechny přísady hotové, plníme předpečený dort následovně: nejprve rovnoměrně rozložíme špenát, přikryjeme vrstvou strouhaného sýru a zalijeme směsí z mixéru.

### ***Způsob podávání***

Výborná pochoutka především na jarní období, když špenát je jednou z prvních zelenin. Můžeme ji podávat samotnou jako lehký oběd nebo večeři, nebo s rýží a dalšími chody.

## **Pečená rýže se zelím a tofu**

- 1 1/2 sklenice bílé rýže*
- 3 sklenice vody*
- 250 g sójového tvarohu tofu*
- tucet žampionů*
- 1 sklenice kyselého zelí*
- 1 1/2 polévkové lžíce rostlinného oleje*
- 1/2 cibule*
- 1/2 čajové lžičky soli*
- 1 1/2 polévkové lžíce sójové omáčky*

### ***Příprava***

Rýži umyjeme a uvaříme ve vodě se solí. Zatímco se rýže vaří, zpěníme na oleji cibuli, přidáme nakrájené houby, tofu nastrouhané na pásky, kyselé zelí, sůl, sójovou omáčku a udusíme. Mísu z jenského skla nebo pekáč dobře vymastíme olejem. Dolů dáme vrstvu rýže, přikryjeme vrstvou dušené směsi a vrch opět přikryjeme vrstvou rýže. Pečeme zakryté v dobře vyhřáté troubě asi 30 minut.

### ***Způsob podávání***

Podáváme teplé. Je to výborná, lehce stravitelná, přitom vydatná pochoutka na podzimní a zimní období.



# *Saláty a nálevy*

Podle názoru ajurvédické medicíny je převládající chutí salátů a zelené listové zeleniny **hořká chuť**, která je pro lidské zdraví mimořádně důležitá, protože nezanáší organismus toxickým balastem, naopak působí spíše očištěně. Tuto mírně hořkou chuť můžeme vhodně vyvážit dobrým nálevem. Salát je též považovaný za jídlo suché kvality a nálevy pomáhají vyrovnávat tuto tendenci. Orientální civilizace a národy kolem Středozevního moře už dávno poznaly tyto zákonitosti a jednou z hlavních přísad jejich salátů byl **olej**. Olej kromě jiného též působil při vyrovnávání relativní lehkosti salátů - olej je ajurvédou považovaný za jídlo těžké a uzemňující kvality.

Nálevy na saláty jsou zvláštní kapitolou při přípravě jídla, a ne právě zanedbatelnou. Na nálevu závisí úspěch celého salátu. Možno jím "podtrhnout" některé aspekty, taktéž vyrovnat případně nevyváženosti.

**Dokonale vyvážený nálev** bude tedy kombinací různých chutí, z nichž však ani jedna nebude vynikat nad ostatní, půjde nám spíše o dosažení souhry. Dobrý nálev bude založený na bázi rostlinného oleje, nejraději lisovaného za studena, do něhož budeme přidávat další přísady jako sůl, bylinky, česnek, ocet, citrónovou šťávu, jogurt a pod. Citrónová šťáva a ocet jsou téměř neměnitelnou součástí nálevů, protože **kyselá chuť** podle indické medicíny podporuje trávení. Česnek v malém množství zvyšuje chuť do jídla, ale nesmíme zapomínat na jeho antibakteriální a antibiotické účinky, též jeho schopnost upravovat krevní tlak. Bylinky mají rozmanité působení, obvykle působí jako katalyzátory trávení. V nálevech je používáme v letním období čerstvé, zbytek roku sušené. Jogurt spolu s olejem přidává salátu „váhu“, smíchaný s vodou podporuje trávení a zabezpečuje trávicímu ústrojí (především tlustému střevu) příznivé bakteriální klima.

## *Příprava*

Příprava nálevů je velmi jednoduchá, vyžaduje si však určitý smysl pro kombinace chutí a jejich vzájemnou harmonii. Proto tato zdánlivě nenáročná záležitost je v podstatě zkouškou naší koncentrace. Kdokoliv dokáže připravit nálev, ale vyvážený nálev, který umožní dokonale vyniknout samotnému salátu, bude dílem mistra zakotveného oběma nohama v realitě. Snažme se o maximální soustředěnost při této zdánlivě jednoduché činnosti.

\* Při přípravě nálevů budeme potřebovat skleněnou láhev s dobrým těsným uzávěrem. Obvykle dáme všechny přísady (kromě jogurtu) do láhve, kterou dobře uzavřeme a poctivě třeseeme minutu jedním směrem. Když používáme čerstvé byliny, je nálev hotový okamžitě, při sušených bylinách je lepší nechat nálev postát, aby jejich chuť měla čas proniknout celým nálevem.

\* Když nálev nespotřebujeme naráz, zbytek uskladníme v ledničce. Chuť některých nálevů se několikadenním stáním zlepšuje. Před každým použitím dobře protřepeme.

\* Až na několik výjimek nálevy s olejovou bází přidáváme do salátů až těsně před podáváním, aby nám salát „nespadl“ a neztratil svoji půvabnou vznášivost! Když máme dilema, zda raději používat sušené nebo čerstvé byliny, třeba vyzkoušet obojí. Kdo jednou zkusí čerstvé byliny, má problém vrátit se k sušeným, neboť rozdíl v chuti a kvalitě je příliš velký. Čerstvé byliny mnohem více podporují dobré trávení.

### **Základní nálev**

*1/2 sklenice rostlinného oleje (nejlépe olivového lisovaného za studena)*

*1/2 sklenice vody*

*3 čajové lžičky octu (nejraději rýžového)*

*1 čajová lžička citrónové šťávy*

*1/2 čajové lžičky kopru nebo jiné byliny*

*1/2 čajové lžičky cukru*

*1/8 čajové lžičky pepře*

*1/3 čajové lžičky soli (nejraději bylinkové)*

*1 - 2 stroužky česneku*



### **Příprava**

Všechny přísady dobře rozmícháme v malé láhvi, ochutnáme a případně dochutíme, protože jako všechny recepty, i tento je pouhou aproximací, schopnou dalšího vývoje.

### **Mátový nálev**

*1 sklenice rostlinného oleje*

*1/2 sklenice octu*

*1 čajová lžička medu*

*1 čajová lžička soli*



*3/4 čajové lžičky pepře  
1 stroužek rozetřeného česneku  
1 sklenice nadrobno pokrájených mátových listů*

### **Příprava**

Všechny přísady důkladně rozmícháme v malé láhvi.

## **Ředkvičkový salát**

*2 sklenice ředkviček  
1 sklenice cibule  
1/4 čajové lžičky soli  
1 polévková lžíce octu  
1 polévková lžíce oleje  
špetka koření  
trochu cukru podle chuti  
trochu nadrobno pokrájeného špenátu nebo šťovíku*



### **Příprava**

Ředkvičky a cibuli pokrájíme na tenká kolečka, přidáme ostatní přísady, promícháme a necháme postát 2 - 3 hodiny.

### **Způsob podávání**

Tento pěkný salát se hodí hlavně k rýži. Před podáváním můžeme ozdobit posekanou pažitkou. Je to typický jarní salát, oblíbený hlavně u dětí.

## **Špenátový salát**

*5 hrstí čerstvého špenátu, potřhaného na menší kusy  
1 postrouhaná mrkev  
1/2 sklenice naklíčených semen lucerky seté  
1/4 sklenice naklíčených slunečnicových semen  
7 rozebraných květů pampelišky*

### **Příprava**

Všechny přísady zlehka rukou promícháme, posypeme pampeliškovými květy a zalijeme základním nálevem, který připravíme podle receptu (viz Základní nálev). Podáváme okamžitě po přidání nálevu, protože špenát má tendenci rychle „spadnout“.

### *Variace*

Tento příjemný jarní salát možno obměňovat podle toho, co poskytuje zahrada v daném ročním období. Výborný je např. s mladou červenou řepou, můžeme ho kombinovat s hlávkovým salátem apod. Vedle základního nálevu si můžeme zvolit jakýkoliv jiný vhodný nálev nebo použít fantazii a vymyslet vlastní nálev.

## **Řecký salát**

- 1 hlávka salátu*
- 2 rajčata*
- 1 středně velký okurek (s vydlabaným vnitřkem)*
- 1 velká zelená paprika*
- 1/2 sklenice černých oliv*
- 1/2 sklenice ovčího sýru nebo sýru Feta*
- Nálev: 1/4 sklenice rostlinného oleje*
- 1/4 čajové lžičky soli*
- 2 polévkové lžíce octu*
- 1 čajová lžička sójové omáčky*
- špetka pepře*



### *Příprava*

Umytý salát natrháme do mísy, rajčata a okurek pokrájíme na kostky, papriku na čtverečky nebo obdélníky. Přidáme olivy a rozmačkaný sýr. Zalijeme nálevem a zlehka promícháme.

### *Způsob podávání*

Vynikající letní salát. S celozrnným chlebem poslouží jako lehký oběd v letních vedrech. Jeho vzhled je velmi přitažlivý a barevně vyvážený, dobrý kandidát na slavnostní příležitosti. V oblibě u dětí!

## **Řecký salát s tofu**

- 200 g sójového tvarohu tofu*
- 2 rajčata*
- 1 velký okurek*
- 1 cibule*
- 1/2 sklenice černých oliv*

*Nálev: 1/3 sklenice rostlinného oleje, nejraněji olivového  
2 1/2 polévkové lžíce octu  
1/2 čajové lžičky bazalky  
1 čajová lžička soli  
1/4 čajové lžičky oregána  
1/4 čajové lžičky mletého pepře*

### ***Příprava***

Tofu nakrájíme na kostky (2x2 cm) a marinujeme v nálevu 2 hodiny. Po dvou hodinách přidáme rajčata, nakrájená na měsíčky, z nichž jsme odstranili vnitřní část se semeny. Dále přidáme okurek nakrájený na kolečka, cibuli v tenkých proužcích a olivy. Zlehka, ale dobře všechno promícháme, a když čas dovoluje, necháme ještě postát, aby chuť nálevu lépe pronikla všemi přísadami.

### ***Způsob podávání***

Do velké mísy na dno uložíme celé listy hlávkového salátu a na ně dáme salát s tofu. Je to vynikající, velmi chutný salát na letní a podzimní období. Vyjímá se dobře na slavnostním stole a neměl by chybět na žádném letním pikniku v přírodě.

## **Královský salát**

*1 velká hlávka salátu  
4 polévkové lžíce olivového oleje  
2 stroužky česneku  
1 sklenice kostek chleba  
1/2 čajové lžičky soli  
1 polévková lžíce octu  
2 polévková lžíce modrého plísňového sýru*

### ***Příprava***

Na pánvi ohřejeme 2 lžíce oleje, zpěníme česnek, přidáme kostky chleba a pražíme, dokud pěkně nezžhnědou. Zchladíme.

Salát umyjeme a natrháme do velké mísy. Posolíme. Polijeme zbytkem oleje (2 - 3 polévkové lžíce) a promícháme rukou. Přidáme ocet a opět rukou promícháme. Nakonec přidáme rozmačkaný sýr a kostky chleba a ještě jednou zlehka promícháme jen pohybem mísy.

### **Způsob podávání**

Toto je vynikající, dnes už klasický salát amerického kontinentu a neodmítnou ho ani děti. Naopak, očekávejme, že o tento salát může vzniknout u stolu boj.

### **Dinův nejlepší salát**

*1- 2 hlávky čerstvého salátu*

*tucet ředkviček nakrájených na kolečka*

*1/2 sklenice pažitky*

*Nálev: 1/4 sklenice rostlinného oleje*

*4 stroužky česneku*

*1/4 čajové lžičky bylinkové soli*

*1 polévková lžíce octu*

*1 polévková lžíce sójové omáčky*

### **Příprava**

Nejprve si připravíme nálev, protože by měl chvíli postát. Česnek rozetřeme se solí, smícháme s ostatními přísadami nálevu ve velké míse. Necháme postát asi 15 minut, potom přidáme čerstvý umytý salát, ředkvičky a pažitku. Okamžitě podáváme. Vynikající jarní a letní salát.

### **Rajčatovo-okurkový salát**

*1 zralé rajče*

*1 oloupaný a postrouhaný okurek bez semen*

*1 zelená paprika*

*1 1/2 sklenice jogurtu*

*2 čajové lžičky indického koření garam masala*

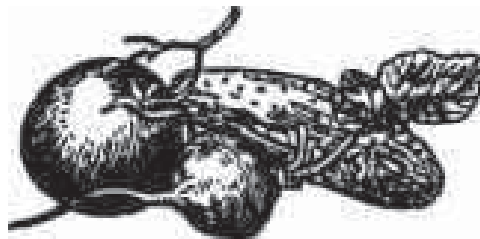
*sůl podle chuti*

*špetka pepře*

*špetka pálivé papriky*

### **Příprava**

Zeleninu umyjeme a pokrájíme na drobno, smícháme s ostatními přísadami a před podáváním chladíme asi 1 hodinu v ledničce. Typický letní salát, který nás příjemně ochladí za horkého dne.



## **Květákový salát**

*1 pěkný květák  
1 polévková lžíce sezamových semen  
Nálev: 2 polévkové lžíce sezamového oleje  
(nebo slunečnicového)  
1/4 sklenice octu (nejraději rýžového)  
1 polévková lžíce sójové omáčky  
1/2 polévkové lžíce cukru  
trochu pepře*

### ***Příprava***

Květák umyjeme, rozdělíme na růžičky a vaříme nad párou téměř do měkká (5 - 7 minut). Ochladíme pod studenou vodou.

V těžké železné pánvi opečeme sezamová semena do zlata, pozor, aby neshořela. Vychladlá nasypeme na květák.

Zkombinujeme přísady na nálev, květák zalijeme a dobře promícháme rukou, ne lžící.

### ***Způsob podávání***

Výborný čínský salát na letní a podzimní období. Podáváme nejraději k rýži.

## **Salát z fazolových klíčků**

*2 sklenice fazolových nebo čočkových klíčků (viz Klíčení)  
Nálev: 1/4 sklenice rostlinného oleje  
2 polévkové lžíce sójové omáčky  
2 polévkové lžíce citrónové šťávy nebo octu  
1/4 sklenice pokrájené cibulky  
2 polévkové lžíce sezamových semen  
2 polévkové lžíce petrželové nati  
1 polévková lžíce nakrájené pažitky  
1 stroužek česneku  
1/4 čajové lžičky soli*

### ***Příprava***

Připravíme nálev a nalijeme na klíčky, promícháme zlehka jen pohybem rukou. Podáváme chlazené. Výborný jarní nebo letní salát.



## **První jarní salát**

*1 velká hlávka salátu nebo 2 malé  
1 hrst čerstvého špenátu  
4 listy šťovíku  
7 listů pampelišky  
7 žlutých květů pampelišky  
1 mrkev postrouhaná nadrobno  
2 hrsti klíčků (nejraději lucerky seté)  
Nálev: 1/4 sklenice rostlinného oleje  
1/4 čajové lžičky soli  
1 - 2 polévkové lžíce citrónové šťávy nebo octu  
(rýžového)  
1/2 čajové lžičky cukru  
1 stroužek rozetřeného česneku*



### ***Příprava***

Salát připravíme tak, že všechno umyjeme, salát natrháme rukou, když dovolí čas (A proč by nedovolil?), pampeliškové květy rozebereme, všechno promícháme. Připravíme nálev a salát zalijeme, rukou promícháme a okamžitě podáváme.

## **Salát z červené řepy**

*3-4 středně velké červené řepy  
1 - 2 cibule  
Nálev: 1/4 sklenice rostlinného oleje  
1/4 čajové lžičky soli  
1 polévková lžíce octu*

### ***Příprava***

Neoloupanou červenou řepu vaříme asi 15 minut. Přecedíme, ponoříme na chvíli do studené vody a oloupeme. Pokrájíme na kolečka nebo do libovolného tvaru. Ve větší míse vymícháme olej se solí a octem, vmícháme cibuli pokrájenou na pásy a nakonec vmícháme červenou řepu.

### ***Způsob podávání***

Podáváme studené k bramborám, rýži, se sejtanem nebo sójovým tvarohem tofu. Je to především podzimní a zimní salát.

## **Zelný salát s mrkví**

*1/2 hlávky bílého zelí*

*1 mrkev*

*Nálev: 4 polévkové lžíce rostlinného oleje*

*1/4 čajové lžičky soli*

*1 1/2 polévkové lžíce octu (nejraději rýžového)*

### ***Příprava***

Zelí umyjeme a nakrájíme na co nejjemnější dlouhé pásky. Mrkev postrouháme nadrobno. Přidáme nálev a všechno dobře promícháme.

### ***Způsob podávání***

Podáváme v podzimním a zimním období, když nemáme k dispozici hlávkový salát. Je to výborný salát, kterému neuškodí ani dlouhé stání. Je dobrý i na druhý, či třetí den, když ho uskladníme v ledničce.

### ***Variace***

Tento salát je výborný i s přidanou nastrouhanou syrovou červenou řepou, kterou však přidáme úplně nakonec a příliš nemícháme, protože silně barví.

## **Mrkvový salát s hrozkami**

*4 velké mrkve*

*1/3 sklenice hrozin*

*Nálev: 3 polévkové lžíce rostlinného oleje*

*1/4 čajové lžičky soli*

*2 polévkové lžíce octu nebo citrónové šťávy*

### ***Příprava***

Hrozinka předem namočíme do trochy vody, aby změkla. Mrkve umyjeme a postrouháme co nejjemněji. Přidáme nálev a všechno dobře promícháme. Necháme postát aspoň hodinu.

### ***Způsob podávání***

Podáváme studené v kterémkoliv ročním období. Když mrkev není dostatečně sladká, dosladíme medem. Tento salát je oblíbenou přesnídávku dorůstajících dětí.

## **Arabský fazolový salát**

*1 sklenice fazole*

*1 rajče*

*1 stroužek česneku*

*1/4 sklenice nakrájené petržele*

*2 malé cibule*

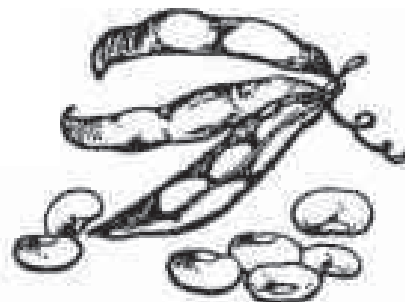
*8 sklenic vody*

*Nálev: 1/2 sklenice olivového oleje*

*šťáva z 1 citronu*

*sůl podle chuti*

*pepř*



### **Příprava**

Fazoli přivedeme do varu ve 4 sklenicích vody, odstavíme z ohně, necháme postát hodinu, precedíme. Vaříme v nové vodě až do změknutí, scedíme. Smícháme s pokrájeným rajčetem, cibulí nakrájenou na jemné proužky, rozetřeným česnekem a petrželí. Vmícháme nálev. Před podáváním zchladíme.

### **Způsob podávání**

Toto je vynikající typ orientálního salátu, který chutná stejně dospělým i dětem. Všechny luštěniny jsou těžší na trávení, proto hlavní sezónou jejich podávání (hlavně v sušené formě) je zimní období. Takto připravená fazole na studeno je však vhodným jídlem i na příležitostné použití v létě a na jaře. Hodí se i na slavnostní stůl.

## **Čočkový salát**

*1 sklenice čočky*

*3 sklenice vody*

*1 1/2 polévkové lžíce olivového oleje*

*1 cibule nakrájená na tenké pásky*

*3 polévkové lžíce pokrájené petrželové nati*

*šťáva z poloviny citronu*

*1 stroužek česneku*

*1 polévková lžíce sójové omáčky*

*1/2 čajové lžičky čerstvé nebo sušené mateřídoušky*

*2 bobkové listy*

*1/2 čajové lžičky mletého indického kmínu*

*1/3 čajové lžičky koření kari*

### ***Příprava***

Čočku uvaříme ve vodě s mateřídouškou, bobkovým listem, kari kořením a indickým kmínem a přebytečnou vodu slijeme. Necháme vychladnout. Přidáme cibuli, petrželovou nať, citrónovou šťávu, česnek a sójovou omáčku. Zlehka promícháme. Nakonec přidáme olej a ještě dobře promícháme.

### ***Způsob podávání***

Tento salát je vynikajícím příkladem, jak můžeme podávat čočku i v letním období. Je to vysoce výživné, přitom lehce stravitelné a chuťově i esteticky velmi přitažlivé jídlo. Podáváme vždy studené.

### ***Variace***

Salát můžeme obměnit přidáním rajčat pokrájených na kolečka a tenkých proužků papriky. Podle chuti možno též použít více cibule nebo zelenou cibulku i s natí. Do salátu můžeme přidat i mrkev nakrájenou na tenká kolečka nebo hlávkový salát, případně vařené brambory. V takovém případě však nezapomeňme upravit i množství ostatních přísad.

## **Cuketová rajta**

*3 sklenice postrouhané nebo nakrájené cukety*

*Nálev: 1/2 sklenice kyselé smetany*

*1/3 čajové lžičky soli (nejraději bylinkové)*

*1-2 polévkové lžíce posekaného kopru*

*špetka černého koření*

*špetka mletého indického kmínu*

*citron podle chuti*

### ***Příprava***

Cuketu umyjeme a pokrájíme na kolečka nebo postrouháme na struhadle. Když máme k dispozici biologicky pěstované cukety, nemusíme je loupat. V jiné nádobě si z ostatních přísad připravíme nálev a přimícháme ho k cuketám.

### ***Způsob podávání***

Tento tradiční indický salát podáváme chlazený v letním období místo okurkového salátu, v porovnání s okurkovým je pro mnoho lidí snáze stravitelný.

# Sladké hříšky desertů



Musí být dezert vždy hříchem a potravinou zdraví škodlivou? Musíme se cítit provinile, když pocítíme chuť na sladké, nebo této chuti můžeme příležitostně a s mírou vyhovět? Z hlediska ajurvédické medicíny je sladká chuť prvotní a základní vyživující, uzemňující chutí, která je absolutně nevyhnutná pro život. Dobře víme, že například umělá výživa pozůstává z roztoku cukru. Cukry jsou základní výživovou látkou pro lidský organismus. Samozřejmě je rozdíl mezi cukrem a cukrem. Zatímco složené cukry obsažené v zrnech, zelenině a ořechách jsou pro lidský organismus nevyhnutelné, jednoduchý rafinovaný cukr narušuje funkci nadledvinek a způsobuje výkyvy hladiny cukru v krvi.

Koláč z celozrnné nebo Grahamové mouky oslazený nerafinovaným cukrem nebo datlemi či hrozkami může příležitostně potěšit srdce vegetariána. Děti jsou nadšenými stoupenci pudingu, ať už ze sóje nebo rýže. Ovocný salát z čerstvého ovoce má svoje opodstatnění za horkého letního dne, sušené ovoce a ořechy svou vysokou energetickou hodnotou nahradí přesnídávku.

## Letní sójový dort

*Těsto:* 2 1/2 sklenice instantních ovesných vloček  
(viz Snídaně)

1/2 sklenice roztopeného másla

1 polévková lžice nerafinovaného cukru

*Náplň:* 250 g pomazánkového sýru nebo tvarohu

5 - 6 vajec

2/3 sklenice nerafinovaného cukru

500 g sójového tvarohu tofu

4 - 5 polévkových lžic citrónové šťávy

1 polévková lžice vanilkového cukru

*Poleva:* 3 sklenice čerstvého nebo mraženého ovoce  
(jahody, maliny, borůvky, broskve)

3 polévkové lžice koňaku



- 2 1/2 polévkové lžíce cukru
- 6 polévkových lžic pomerančové šťávy
- 4 polévkové lžíce kukuřičného škrobu

### **Příprava**

Těsto připravíme tak, že ovesné vločky nasucho rozmixujeme v mixéru, dáme do mísy, přidáme rozpuštěné nebo aspoň změknuté máslo a cukr, dobře smícháme a rukama natlačíme do dortové formy.

Mixér umyjeme, dáme do něho vejce a vyšleháme je. Po malých kouscích přidáváme tofu, cukr, citrónovou šťávu, vanilkový cukr. Když je tofu příliš tvrdé a směs je tak hustá, že ji mixér nemůže mixovat, přidáme trošku vody. Když máme k dispozici měkké tofu, voda nebude potřebná. Nakonec přidáme pomazánkový sýr nebo tvaroh. Náplň nalijeme na těsto a pečeme v poměrně silně vyhřáté troubě 3/4 hodiny, dokud náplň nezhoustne tak, aby se dala krájet nožem.

Polevu připravíme tak, že ovoce ohřejeme s cukrem a 2 lžícemi pomerančové šťávy. Kukuřičný škrob rozmícháme ve zbývajících 4 lžících pomerančové šťávy a vmícháme do ovocné směsi. Vaříme na slabém plameni, dokud směs nezhoustne a nevypadá jako želatina. Koňak vmícháme po odstavení z plotny. Když je dort dopečený, necháme ho čtvrt hodiny vychladnout, potom přidáme navrch ovocnou směs. Zchladíme v ledničce a podáváme nejdřív za hodinu. Ovocná poleva musí být dokonale ztuhnutá. Po vychladnutí dort krájíme mokřým nožem, nesmí se roztékat.

### **Způsob podávání**

Toto je vynikající dezert hlavně na letní období, kdy je dostatek ovoce, i když technologie mrazení nám umožňuje těšit se z ní příležitostně i v zimním období. Podáváme ji vždy zchlazenou, v malých porcích, protože z nutričního hlediska je to bomba. Z jednoho dortu nakrájíme 12 trojúhelníčků.

## **Mrkvová bábovka**

- 1 sklenice celozrnné mouky*
- 1 sklenice bílé mouky*
- 1 sklenice nerafinovaného cukru*
- 1 1/4 sklenice rostlinného oleje*
- 3-4 vejce*
- 3 sklenice nadrobno postrouhané mrkve*



- 1 sklenice posekaných vlašských ořechů*
- 3/4 sklenice hrozinek*
- 2 čajové lžičky prášku na pečení*
- 1 čajová lžička soli*
- 2 čajové lžičky mleté skořice*

### **Příprava**

Ve velké míse smícháme olej s cukrem. V jiné míse smícháme dohromady mouku, prášek na pečení, skořici a sůl. Tuto směs přidáváme postupně do oleje po malých dávkách a střídáme s vejci. Pokaždé dobře rozmixujeme. Nakonec přimícháme nastrouhanou mrkev, ořechy a hrozinka. Pečeme ve vymaštěné a moukou vysypané bábovkové formě v dobře vyhřáté troubě 50 - 60 minut.

### **Způsob podávám**

Tuto bábovku můžeme samozřejmě poprášit cukrem a podávat třeba se šlehačkou, když miníme vyhovět tradičnímu vkusu. Když se nebojíme novot, zkusme polevu ze sójového tvarohu s jahodami, naše chuťové pohárky budou mile překvapené.

### **Tu je poleva**

V mixéru mixujeme asi 300 g sójového tvarohu tofu s půl sklenicí cukru nebo medu a 2 hrstmi ovoce. Výborné jsou jahody, maliny nebo ananas.

## **Celozrnný makový koláč**

- 1 sklenice celozrnné mouky*
- 2 čajové lžičky prášku na pečení*
- 1/4 čajové lžičky soli*
- 1/4 sklenice rostlinného oleje*
- 4 vejce*
- 1/3 sklenice nerafinovaného cukru*
- 1/4 sklenice a 2 polévkové lžíce vody*
- 1 čajová lžička vanilkové příchuti*
- 1/4 sklenice nepomletého máku*



### **Příprava**

Ve velké míse smícháme mouku s práškem na pečení a solí. Postupně přidáme olej, žloutky, cukr a vanilku. Do vody dáme mák a přidáme do směsi. V jiné nádobě vyšleháme bílky a zlehka přimícháme do směsi. Pečeme 35 minut v horké troubě.

### **Způsob podávání**

Vynikající koláč, který můžeme podávat krátce po vychladnutí, tehdy chutná nejlépe.

### **Jednoduché koláčky**

*1 sklenice celozrnné mouky  
3/4 sklenice ovesných vloček  
1/2 sklenice nerafínovaného cukru  
trochu vanilkového cukru  
1/4 sklenice strouhaného kokosu  
1/2 sklenice roztopeného másla  
1/2 sklenice prášku na pečení nebo sody bikarbony  
špetka soli  
1/2 sklenice vody*

### **Příprava**

Všechny přísady důkladně promícháme rukou. Plech na pečení vymastíme olejem a za pomoci lžice a vidličky formujeme malé koláčky následujícím způsobem: polévkovou lžicí si vykrojíme potřebné množství těsta, dáme na plech a vidličkou snížíme na výšku asi 2 cm. Koláčky by měly mít průměr asi 7 cm. Pečeme v dost silně vyhřáté troubě asi 10 minut dozlatova.

### **Sezamové koláčky**

*1 3/4 sklenice celozrnné mouky  
1/2 - 3/4 sklenice zlehka opražených sezamových semen  
1 vejce  
2 rozmačkané banány  
2/3 sklenice nerafínovaného cukru  
trochu vanilkového cukru nebo vanilkové příchuti  
2/3 sklenice měkkého másla  
1/2 čajové lžičky soli  
1 čajová lžička prášku na pečení  
1/2 čajové lžičky muškátového ořechu  
1/2 sklenice vody*

### **Příprava**

Sezamová semena zlehka opražíme na plechu v troubě (7 mi-

nut), pozor, aby neshořela. Vybereme z trouby, necháme vychladnout.

V míse smícháme dohromady mouku, sůl, prášek na pečení a muškátový ořech. V jiné, větší míse umixujeme máslo s cukrem, později přidáme vajíčko a opět dobře rozmixujeme. Přidáme rozmačkané banány a vodu a dobře rozmixujeme. K této směsi postupně přidáváme mouku, pokaždé dobře promícháme. Úplně nakonec přidáme vychladnutá sezamová semena a ještě jednou dobře promícháme. Plech na pečení vymastíme olejem a pomocí velké lžice a vidličky formujeme malé koláčky stejným způsobem jako v předchozím receptu. Pečeme v dobře vyhřáté troubě asi 10 minut. Podobně jako mnohé jiné koláče z celozrnné mouky i tyto chutnají lépe, když jsou trošku nedopečené. Lépe než upečené do sucha. Správně upečené nemají totiž chutnat křupavě, ale mají být spíš vláčné a vlhké.

### **Mandlové kopky**

*1 1/2 sklenice celozrnné mouky  
3/4 sklenice zlehka upražených mletých mandlí  
1/2 sklenice nerafinovaného cukru  
3/4 sklenice rostlinného oleje  
1 čajová lžička pravé mandlové příchuti  
postrouhaná kůra z jednoho citronu  
špetka soli  
2 polévkové lžice vody*

#### ***Příprava***

Ve větší míse smícháme dohromady mouku, mandle, sůl a citrónovou kůru. V jiné nádobě mixujeme olej s cukrem, vodou a mandlovou příchutí a přidáme k mouce. Všechny přísady důkladně promícháme. Na olejem vymaštěný plech ukládáme malé kopky, které pečeme v silně vyhřáté troubě 13 minut.

### **Mamiččiny koláčky**

*2 sklenice celozrnné mouky  
1 - 1 1/2 sklenice ovesných vloček  
1/2 sklenice kakaa  
1 čajová lžička prášku na pečení  
1 čajová lžička sody bikarbony  
3/4 sklenice hrozinek*

## Sladké hříšky dezertů

*1/2 - 3/4 sklenice posekaných ořechů (nejraději kešů)  
1/2 sklenice másla  
3 polévkové lžíce ječmenného nebo rýžového sladu (když  
není k dispozici, nahradíme cukrem)  
1/2 sklenice nerafinovaného cukru  
asi 1 sklenice vody (podle potřeby)*



### **Příprava**

Smícháme dohromady prvních 7 přísad (suchých). Rozpuštěné máslo smícháme s vodou, cukrem a sladem, přidáme k suchým přísadám, dobře zamícháme. Polévkovou lžící vytvoříme dost velké kopky (10 x 10 cm) přímo na vymaštěném plechu. Pečeme 13 - 15 minut v předehřáté troubě, ale v nepříliš silně vyhřáté. Tyto koláčky nemají být křupavé, ale příjemně měkké, proto je raději pečeme méně, než bychom je přepekli.

### **Způsob podávání**

Toto nejsou koláčky na slavnostní příležitosti, jsou však dost rozumnou alternativou pro děti a zcela uspokojí jejich touhu po sladkém.

## **Sladká rýže**

*1 1/2 sklenice bílé rýže  
4 sklenice mléka se špetkou soli  
2 vejce  
3 polévkové lžíce másla nebo ghí (viz Pomazánky)  
1/3 sklenice nerafinovaného cukru  
2 polévkové lžíce vanilkového cukru  
citrónová kůra  
Náplň: 4 jablka  
1 skořicová tyčinka  
2 hřebíčky  
1 sklenice bílého vína (když nemáme, použijeme vodu)  
2 polévkové lžíce nerafinovaného cukru*

### **Příprava**

Rýži umyjeme a pomalu uvaříme v mléku, přitom dáváme pozor, aby se nepřipálila.

Jablka umyjeme, oloupeme, překrojíme na polovičky, vybereme



jádra a uvaříme ve víně (nebo vodě) s hřebíčky, skořicí a cukrem do poloměkka.

Změkuté máslo dobře vymícháme s cukrem, vanilkovým cukrem, žloutky a citrónovou kůrou. Přidáme do vychladnuté rýže a dobře promícháme. Z bílků ušleháme tuhý sníh a zlehka ho přimícháme ke směsi. Dortovou formu vymastíme a vysypeme strouhánkou. Polovinu směsi dáme na dno, poklademe jablka a přikryjeme druhou polovinou směsi. Vínem, v kterém jsme vařili jablka, zalijeme rýži a pomalu pečeme v středně silně vyhřáté troubě asi hodinu.

### ***Způsob podávám***

Sladkou rýži podáváme jako dezert nebo lehkou večeři v kterémkoliv ročním období. V zimě ji podáváme teplou, v létě zchlazenou.

### ***Variace***

Jablka v receptu můžeme nahradit zavařenými třešněmi, broskvemi nebo ananasem.

## **Indický rýžový puding**

- 1 sklenice uvařené neloupané rýže*
- 1/3 sklenice cukru*
- 1/4 sklenice hrozin*
- 1/2 sklenice posekaných mandlí*
- 1/2 čajové lžičky mletého kardamónu (nebo muškátového ořechu)*
- 4 sklenice mléka*

### ***Příprava***

V hrnci smícháme všechny přísady a na malém plameni vaříme asi 2 hodiny, dokud se rýže nerozvaří úplně na kaši. Nezapomeňme z času na čas promíchat, aby se mléko nepřipálilo. Nalijeme do misek, které jsme vypláchli studenou vodou, před podáváním zchladíme.

## **Vanilkový puding ze sóje**

- 500 g sójového tvarohu tofu*
- 1/3 sklenice a 3 polévkové lžíce rostlinného oleje*
- 3/4 sklenice nerafinovaného cukru (nebo medu)*
- 1 polévková lžíce pravé vanilkové příchuti (když nemáme*

*k dispozici, použijeme vanilkový cukr, jeho množství však nezapomeňme odpočítat z celkového množství cukru)  
špetka soli*

**Příprava**

Všechny přísady důkladně rozmixujeme v mixéru a nalijeme do misek.



**Způsob podávám**

Podáváme zchlazené, ozdobené sekanými ořechy nebo směsí instantních ovesných vloček (viz Snídaně).

**Kakaový puding ze sóje**

*500 g sójového tvarohu tofu  
1/3 sklenice a 3 polévkové lžíce rostlinného oleje  
3/4 sklenice cukru  
3 polévkové lžíce kakaa  
1 čajová lžička pravé vanilkové příchuti  
špetka soli*

**Příprava**

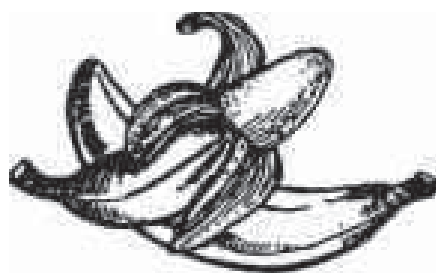
Všechny přísady důkladně rozmixujeme a nalijeme do misek.

**Způsob podávání**

Podáváme zchlazené, ozdobené sekanými mandlemi.

**Banánový puding ze sóje**

*500 g sójového tvarohu tofu  
1/3 sklenice a 3 polévkové lžíce rostlinného oleje  
1/2 sklenice cukru  
2 čajové lžičky pravé vanilkové  
příchuti (když nemáme, nahradíme vanilkovým cukrem)  
2 banány  
špetka soli*



### **Příprava**

Všechny přísady důkladně rozmixujeme v mixéru a nalijeme do misek.

### **Způsob podávání**

Podáváme zchlazené, ozdobené kolečky banánu a sekanými ořechy.

## **Jahodový puding ze sóje**

*500 g sójového tvarohu tofu  
1/3 sklenice a 3 polévkové lžíce rostlinného oleje  
3/4 sklenice cukru  
1 - 2 sklenice čerstvých jahod  
1 čajová lžička pravé vanilkové příchuti (když nemáme,  
nahradíme vanilkovým cukrem)  
1 polévková lžíce citrónové šťávy  
špetka soli*

### **Příprava**

V mixéru důkladně rozmixujeme všechny přísady, nalijeme do misek a dáme vychladit.



### **Způsob podávání**

Podáváme chlazené, ozdobené jahodami.

## **Ananasový puding ze sóje**

*500 g sójového tvarohu tofu  
1/3 sklenice a 3 polévkové lžíce rostlinného oleje  
3/4 sklenice cukru  
1 - 2 sklenice závařovaného nebo čerstvého ananasu (podle  
chuti)  
1 čajová lžička pravé vanilkové příchuti nebo vanilkového  
cukru  
špetka soli*

### **Příprava**

Všechny přísady důkladně rozmixujeme v mixéru a nalijeme do misek. Zchladíme.

### **Způsob podávání**

Podáváme chlazené, ozdobené kolečky ananasu a lístky máty,

### **Tropický ovocný salát**

*1 pomeranč nakrájený na malé kousky*  
*2 banány nakrájené na kolečka*  
*2 kiwi pokrájená na malé kousky*  
*1/2 sklenice čerstvého nebo zavařeného ananasu v malých kouscích*  
*1/3 sklenice namočených hrozin*  
*1/4 sklenice posekaných mandlí*  
*1/4 sklenice čerstvého kokosu postrouhaného na co nejdelší proužky*

### **Příprava**

Hrozinka namáčíme několik hodin ve vodě, aby získala opět svoji šťavnatost a měkkost. Jsme-li v časové tísní, ponoříme je na chvíli do vřelé vody nebo trochu povaříme.

Umyjeme a nakrájíme všechno ovoce a mícháme v následujícím pořadí: nejprve pomeranč a ananas, potom kiwi a banány. Naposledy přidáme hrozinka, mandle a kokos a všechno zlehka promícháme několika pohyby velkých salátových vidliček. Vyhýbáme se přílišnému míchání, abychom ovoce nepoškodili. Hlavně banán mění barvu a jeho kvalita se rychle zhoršuje.

### **Jednoduchý ovocný salát**

*3 jablka nakrájená na malé kousky*  
*1 hruška nakrájená na malé kousky*  
*1 banán nakrájený na kolečka*  
*1 pomeranč nakrájený na malé kousky*  
*1/4 sklenice namočených hrozin*  
*1/4 sklenice posekaných mandlí*

### **Příprava**

Ovoce umyjeme a pokrájíme. Smícháme ve velké míse tak, že naposledy přidáme banán, hrozinka a mandle. Všechno zlehka promícháme velkými salátovými vidličkami, abychom ovoce nepoškodili.

## Výletní směs

*1 sklenice mandlí*  
*1 sklenice ořechů kešů*  
*1 sklenice dýňových semen*  
*1 1/2 sklenice slunečnicových semen*  
*3/4 sklenice nastrouhaného kokosu (když není ve formě tenkých nudliček, může být i kokosová moučka)*  
*1 sklenice hrozinek*  
*troška soli*

### **Příprava**

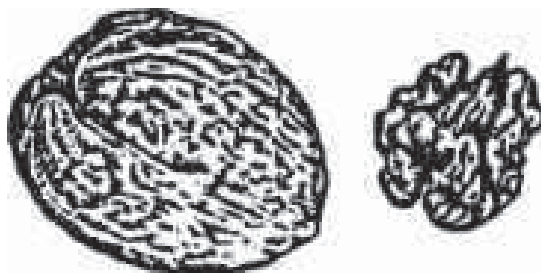
Důkladně promícháme všechny přísady kromě hrozinek, která si odložíme stranou. Dáme v tenké vrstvě na plech a pomalu pečeme v mírně vyhřáté troubě. Vybereme z trouby a necháme vychladnout. Přimícháme hrozinka. Skladujeme v dobře uzavřených skleněných lahvích.

### **Způsob podávání**

Tato směs je vynikajícím zdrojem čisté, lehké energie pro výletníky, kteří nemají možnost vařit komplikovaná jídla a často se potřebují najíst „za pochodu“. Je to též vhodná součást přesnídávky pro školáky. Je vhodná pro všechna roční období.

### **Variace**

Tuto směs můžeme obměňovat do nekonečna podle vlastní fantazie a dostupnosti přísad. Kromě ořechů kešů můžeme použít vlašské nebo burské ořechy, vedle hrozinek i jakékoliv jiné sušené ovoce jako švestky, jablka, figy, datle, meruňky apod.





# *Kapitola o chlebu*

Historicky patří chléb k základním lidským potravinám. Chléb je snad nejchutnější formou přijímání celozrnných obilnin. Jeho složení a způsob přípravy a podávání se měnil v závislosti na zemi, podnebí a úrodnosti půdy. Jižní národy upřednostňovaly kukuřici, pšenici, proso, severané mají v oblibě žito a oves. Některé národy používaly při přípravě chleba kvásek, jiné ne. Všeobecně možno říci, že kynutý chléb je snad chuťově i vzhledově přitažlivější, zatímco nekynutý chléb je zdravější a podporuje v lidském organismu kosmickou kvalitu jasu satvu. V zájmu zachování zdraví trávicích orgánů (hlavně tlustého střeva) není možné doporučovat každodenní konzumování kynutého chleba.

Výbornou alternativou kynutého chleba je essénský nekynutý chléb, indický chléb puri nebo čapáti. Z času na čas možno jídelní lístek obohatit mexickými tortillami. Placky z libovolných celých zrn pečené na suché pánvi možno pokládat za vynikající náhradu běžného chleba.

Chléb možno konzumovat s nejrůznějšími pomazánkami samostatně jako přesnídávku či lehkou večeří, nebo též s polévkami, s kterými se vhodně nutričně doplňují.

## **Celozrnný chléb**

*3 sklenice celozrnné pšeničné mouky*  
*1 1/2 sklenice bílé mouky*  
*1 1/2 čajové lžičky soli (podle chuti)*  
*1 čajová lžička suchých kvasnic nebo malá kostka čerstvých kvasnic*  
*1 hrst lněných semen*  
*2 hrsti slunečnicových semen*  
*trošku kmínu (podle chuti)*  
*1 polévková lžíce nerafinovaného cukru*  
*sklenic mírně teplé vody*  
*olej na vymaštění forem*

### ***Příprava***

V celém množství vody ve velké míse rozpustíme cukr (bude potravou pro kvásek) a přidáme kvasnice. Necháme postát několik minut, dokud se nevytvoří kvásek. Přidáme 2 sklenice celozrnné mouky

a dobře vařečkou vymícháme. Zakryjeme mokrou utěrkou a odložíme na teplé místo, nejlépe do mírně vyhřáté trouby. Necháme kynout libovolně dlouhou dobu (1 - 5 hodin).

Přidáme zbytek mouky, sůl, lněná a slunečnicová semena. Rukama mísíme, až se těsto přestane lepit. Je možné, že těsto si bude žádat více mouky nebo vody podle druhu obilí. Zakryjeme mokrou utěrkou a opět necháme kynout na teplém místě, dokud se objem těsta nezdvoujnásobí, obvykle 2 - 3 hodiny. Vybereme z mísy, krátce promícháme, rozdělíme na dvě části, které vytvarujeme do bochníků. Vrch nařežeme nožem nebo propíchneme jehlicí, dáme do vymaštěných forem a necháme ještě jednou krátce (půl hodiny) nakynout. Když těsto kyne v troubě, potom po půl hodině jednoduše zapneme troubu a začneme chléb péct. Pečeme v troubě 40 - 50 minut. Chléb je upečený, když při zaklepaní zní dutě. Po dopečení by měl sám bez problémů vypadnout z formy.

### ***Způsob podávání***

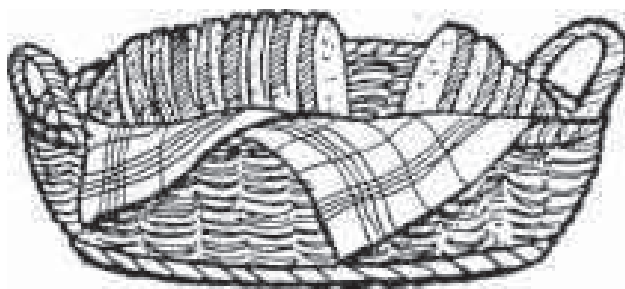
Chléb nikdy nepodáváme teplý, třebaže pokušení je, hlavně u dětí, velké. Podáváme ho samotný nebo s různými pomazánkami. K tomuto typu chleba se výborně hodí bylinkové máslo, másla z ořechů nebo semen. Když tento chléb podáváme s bylinkovým máslem, sýrem a salátovou mísou, bude představovat kompletní jídlo.

Moje zkušenost je taková, že tento chléb je velkou událostí v rodině. Když ho vytáhnu z pece a jeho vůně se rozšíří po domě, téměř okamžitě se zběhne celá rodina s velkou otázkou v očích: „Kdy už?“ Já jsem však neoblomná, protože vím, že čekáním se potěšení vždy znásobuje, a tak to přece nezkazím. Jako matka jsem paní chleba, a když ho pomalu krájím, vytržení v dětských očích stále roste, až dosáhne svého tichého vrcholu. Zázrak čerstvě upečeného chleba, dar boží z lůna Země. Přežití těla a naplnění ducha. Vzácná chvíle, kdy se nebe dotýká země, vyšší harmonie, a všichni ji cítíme. Jíme křupavou kůrku a děkujeme vděčností bez slov. Mimochodem, tento recept je jen mojí variací vyhlášeného chleba zen-buddhistických mnichů z kláštera v Tassajare ve Spojených státech. Podle jejich názoru tento chléb, když je správně upečený a přijatý, podporuje v člověku kvalitu Budhy, kterou je jasná, nezkalená mysl, směřující k osvícení. Z hlediska jógy bych tento chléb označila za jídlo jasné kvality - satvy.

### ***Variace***

Je zřejmě tolik druhů chleba, kolik je kuchařů. Každý si časem vy-

pracuje svůj vlastní nejoblíbenější recept, který bude nejlépe vyhovovat jeho naturelu. Obměňovat budeme poměr druhů mouky a též další přísady. Když někdo není ještě zvyklý na celozrnnou výživu, může na začátek zvýšit poměr bílé mouky, pokročilejší adepti výživy mohou bílou mouku úplně nahradit celozrnnou. Část mouky možno nahradit žitnou moukou, která je „těžší“, a chléb bude hutnější. Pozor, nikdy však nezačínáme s žitnou moukou, tu přidáme až do druhého kynutí. Ti, kteří trpí na alergie, mohou nahradit pšenici libovolnou obilninou (ječmen, rýže), musí si však být vědomí toho, že chléb se bude jinak chovat. Do chleba možno též přidat vařené proso, rozdrcenou pšenicí, otruby, ovesné a jiné vločky, mák, brambor, naklíčená zrna apod. Fantazii se meze nekladou. Takovéto chleby však budou hutnější a těžší, skutečné výživové bomby.



### **Essénský nekynutý chléb**

*500 g naklíčených pšeničných zrn*

#### ***Příprava***

Pšenicí naklíčíme podle návodu (viz Klíčení). Třetího dne ji propláchneme vodou a pomeleme na masovém mlýnku. Vytvarujeme jeden větší nebo dva menší bochníky. Pečeme na vymaštěném plechu ve velmi slabě vyhřáté troubě hodinu.

#### ***Způsob podávání***

Tento zajímavý nekynutý chléb původem z Malé Asie si oblíbí každý upřímný vyznavač zdravé výživy. Má příjemnou sladkou chuť, je vysoce výživný, přitom lehce stravitelný. Podáváme ho buď samotný nebo s máslem. Jeho chuť je dostatečně zajímavá i bez jakéhokoliv doprovodu. Protože rychle podléhá zkáze, skladujeme ho v ledničce. Dá se také lehce zmrazit.

#### ***Variace***

Tento základní recept můžeme různě obměňovat podle individuální chuti. Po přidání posekaných mandlí, datlí nebo hrozinek nahradí zákusek a uspokojí chuť na sladké.

## **Čapáti (indický nekynutý chléb)**

*1 sklenice celozrnné pšeničné mouky  
1 polévková lžíce rostlinného oleje nebo ještě raději ghí (viz Pomazánky)  
špetka soli  
voda podle potřeby*

### **Příprava**

Ve velké míse smícháme mouku se solí a olejem nebo přečištěným máslem ghí, přilijeme vlažnou vodu. Důkladně mísíme dlaněmi a kotníky prstů, dokud těsto není příjemné a pružné a nelepí se. Těsto má být spíše měkké, příliš tvrdé těsto se bude těžko válet. Po vypracování těsto necháme „odpočinout“ aspoň půl hodiny nebo déle.

Později odštípáme kus těsta velikosti ping-pongového míčku, pomoučníme ho a válkem rozválíme na co největší kruh. Ideálně by čapáti měla mít 30 cm v průměru. Velikost placky a kvalita vyvážení bude přímo úměrná zkušenosti kuchaře. Zpočátku budou placky zřejmě hrubší a nerovnoměrně vyvážené, některá se možná i proděraví. Neztrácejme nadšení. Čapáti jsou tak vynikající jídlo, že se vyplatí zvládnout dokonale jejich přípravu.

Čapáti pečeme na dobře rozehřáté litinové plotně nasucho z obou stran, dokud mírně nezhnědnou. Dbáme na to, aby se nepřipálily. Po upečení je ještě krátce podržíme nad otevřeným plamenem, krásně se nafouknou.

### **Způsob podávání**

Čapáti podáváme teplé, tehdy chutnají nejlépe, potřené pálivým máslem, naplněné např. cicerovou pomazánkou „homos“ a čerstvým salátem podle vlastního výběru. Čapáti chutná výborně s tofunézou.

## **Puri (indický nekynutý chléb)**

*1 1/2 sklenice celozrnné pšeničné mouky  
1/2 čajové lžičky soli  
2 polévkové lžíce pročištěného másla ghí (viz Pomazánky)  
1/3 čajové lžičky mletého pepře  
1/4 sklenice jogurtu nebo kefiru  
1/2 sklenice vlažné vody  
olej na smažení*

### **Příprava**

Mouku smícháme se solí a kořením. Přidáme ghí, jogurt a vodu a zamísíme těsto. Těsto nemá být příliš tvrdé, ale nesmí se ani lepit. Má být příjemné a vláčné. Když se lepí, přidáme ještě trochu mouky. Necháme odpočívat aspoň půl hodinu nebo déle. Z těsta odštipujeme malé kousky, které zformujeme do kuliček velikosti vlašského ořechu a na pomoučené desce vyválíme do kruhových placek s průměrem asi 12 cm. Podobně jako při indickém chlebu čapáti kvalita vyválení bude záviset na zkušenosti kuchařky, proto se nedejme odradit počátečním neúspěchem. Placky smažíme v dostatečném množství oleje nebo ghí tak, že je nejprve přitlačíme ke dnu pánvice a otočíme, když se nafouknou. Před podáváním necháme okapat přebytečný olej na sítku.

### **Způsob podávání**

Tyto chutné placky z indické kuchyně podáváme okamžitě po dopečení, ještě horké místo kynutého chleba jako doprovod k polévkám, ale i k rýži a zelenině. Chutnají podobně jako čapáti, jsou však trochu těžší na trávení a podávají se neplněné, jen přeložené na polovinu

## **Pagáčky s pažitkou**

*3 sklenice hladké mouky (polovinu možno nahradit celozrnnou)*

*1/2 sklenice nakrájené pažitky*

*1 1/4 čajové lžičky soli*

*4 čajové lžičky prášku na pečení*

*3/4 -1 sklenice mléka (může být i kyselé nebo kefir)*

### **Příprava**

Troubu si přehřejeme na vysokou teplotu. Ve velké míse smícháme mouku, sůl, prášek na pečení a pažitku. Máslo nakrájíme nožem na malé kousky a vmícháme do mouky. Přidáme mléko a rychle promísíme 15 - 20 pohyby. Těsto má být středně tvrdé, ne lepkavé. Vyválíme na lehce pomoučené desce na tloušťku 2 cm. Pagáčky vykrajujeme kulatou formou (asi 3 cm průměr), přitom dáváme pozor, abychom formou netočili. Zbytky těsta můžeme promíchat rukou a udělat ještě několik pagáčků, které však už nebudou tak pěkné jako z původního těsta. V naší rodině tyto poslední pagáčky nazýváme „psí“ (pozor, ne „pod psa“) a dostává je náš vlčák. Pagáčky pečeme v silně



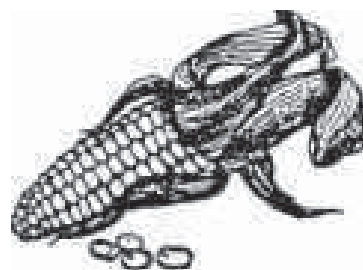
vyhřáté troubě na nevymaštěném plechu 8-12 minut dozlatova. Dbáme na to, aby jim nechali okolo prostor, narostou.

### **Způsob podávání**

Pagáčky podáváme teplé, nejraději s bylinkovým máslem, jako doprovodný chod se silnou polévkou (mexická chilli, výborná čočková, a la minestrone apod.). Není to jídlo na každý den, ale velmi vhodné při slavnostních příležitostech, oslavách, koktailech. Dříve než je servírujeme při slavnostních příležitostech, zkusíme si je několikrát cvičně, na jejich přípravu třeba určitou zručnost. Důležité je těsto „nepřemíchat“. Hodně štěstí!

## **Kukuřičný dezertní chléb**

- 2 sklenice kukuřičné mouky
- 2 hrsti dyňových semen
- 1 sklenice sójové mouky
- 1 sklenice celozrnné mouky
- 3/4 sklenice nerafinovaného cukru
- 4 vejce
- 1 sklenice rostlinného oleje
- 2 sklenice mléka (může být i kyselé, kefir nebo jogurt,  
v případě alergie nebo nouze může být i voda)
- 1 čajová lžička soli
- 2 polévkové lžíce prášku do pečiva



### **Příprava**

Ve velké míse smícháme mouku se solí a práškem na pečení.

V jiné nádobě umixujeme mléko s olejem a vajíčky a přidáme k suchým přísadám. Dáme vychladit do ledničky na 12 hodin. Nejlépe je večer si připravit těsto a druhého dne je jen upécti v silně vyhřáté troubě (20 - 30 minut) v obdélníkové formě vymaštěné a vysypané moukou. Po upečení okamžitě vybereme z formy a necháme vychladit.

### **Způsob podávání**

Velmi chutný příklad poměrně tradičního jižanského dezertního chleba, který může následovat po fazoli na mexický způsob nebo ho můžeme podávat k čaji jako svačinu. Děti vám budou vděčné, když jim z něho přibalíte trochu na přesnídávku do školy. Když nemáme k dispozici obdélníkovou formu na pečení, upečeme těsto na plechu a nakrájíme na kostky jako řezy. Výborná pochoutka na podzim a v zimě.

# *A propos, pomazánky*

Nemusíme se zaplést do sporů ohledně důležitosti a opodstatněnosti pomazánek. Jistě se shodneme v názoru, že pomazánky jsou důležité aspoň tak, jako tečka nad písmenem i. Text je možné přečíst i bez teček, jde to však trochu hůře. Stejně tak chléb je možné sníst i bez pomazánky, ale každé dítě ví, že se „hůř klouže“.

Máslo patří k nejběžnějším pomazánkám v civilizovaných zemích, oblíbené jsou též měkké sýry a masové paštiky. Ani jedna z těchto potravin neobstojí jako alternativa zdravé výživy.

Indické pročištěné máslo ghí je výbornou náhradou obyčejného másla. Vedle výživové hodnoty má i silné léčivé účinky. Tofunéza je vynikající alternativou klasické majonézy. Nutričně vysoce hodnotná je pomazánka z oblasti Středozemního moře známá pod jménem homos, kterou si lehce připravíme z uvařeného cíceru. Výborné pomazánky možno připravit ze sójového tvarohu tofu

## **Ghí (pročištěné máslo)**

### ***Příprava***

500 g másla opatrně přivedeme do varu. potom vaříme na mírném plameni 15 - 20 minut. Ghí bude hotové, když máslo bude zcela průzračné, pevné části usazené na dne a škvrcení ztichne.

Odstavíme z ohně, protože ghí by se mohlo velmi rychle připálit a zhnědnout. Přecedíme do skleněné nádoby. Ghí je možné skladovat při pokojové teplotě dva až tři měsíce, v ledničce neomezeně.

### ***Způsob podávání***

Ghí používáme místo obyčejného másla, samozřejmě bez jeho negativních účinků. Těsta na čapáti nebo samózy připravená s ghí místo másla nebo oleje mají lahodnou, zvláštní chuť. Podle ajurvédy ghí podporuje trávení a léčí žaludeční problémy. Z tohoto důvodu je vhodné přidávat je do uvařené rýže nebo na brambory, taktéž do ranní kaše. Ajurvédická medicína též využívá ghí *terapeuticky*, např. při omlazujících kúrách (v kombinaci s medem). Ghí má též schopnost napomáhat lepší absorpci aktivních látek léčivých bylin. Pro tuto svoji vlastnost se celá století v Indii používá jako doprovodné médium mnohých ajurvédických léčiv.

## **Bylinkové máslo**

*250 g másla*

*1/4 - 1/2 čajové lžičky soli, podle chuti*

*1/2 čajové lžičky sladké červené papriky*

*špetka mletého pepře*

*1 - 2 čajové lžičky čerstvého nebo sušeného kopru*

*2 čajové lžičky nadrobno posekané pažitky*

*3 stroužky rozetřeného česneku*

### ***Příprava***

Do změknutého másla vmícháme všechny přísady. Podáváme s chlebem. Skladujeme v ledničce. Před každým dalším podáváním vybereme z ledničky hodinu - dvě předem, aby máslo trochu změklo.

### ***Variace***

Bylinkové máslo můžeme různě obměňovat přidáním jiných bylin a koření. Z bylin vyzkoušejme majoránku, mateřídoušku, bazalku, oregáno. Místo česneku můžeme zkusit mladou cibulku. Pro ty, kteří chtějí zůstat dlouho mladí, vynecháme sůl.

## **Rajčatové máslo**

*250 g másla*

*2 - 3 polévkové lžíce rajského protlaku*

*sůl podle chuti (možno nahradit i sójovou omáčkou)*

*1/4 čajové lžičky bazalky*

*1/4 čajové lžičky oregána*

*1/4 čajové lžičky kopru*

*trošku šalvěje a petržele*

### ***Příprava***

Do změknutého másla vmícháme důkladně ostatní přísady. Podáváme s chlebem. Skladujeme v ledničce. Před každým podáváním vybereme z ledničky hodinu dvě předem, aby máslo trochu změklo.

## **Tofunéza (majonéza ze sóje)**

*1 sklenice rostlinného oleje (nejraději lisovaného za studena)*

*2 čajové lžičky hořčice*

*šťáva z poloviny citronu*

*špetka pepře*

*1 čajová lžička čerstvého nebo sušeného kopru (nebo oregána, majoránky,...)*

*200 g sójového tvarohu tofu*

*1/4 čajové lžičky soli*

*voda podle potřeby*



### ***Příprava***

Olej s hořčicí mixujeme v mixéru na vysokých obrátkách aspoň minutu, postupně přidáváme rozdrobené tofu po malých množstvích, a bychom mixér příliš nenamáhal. Když je směs příliš hustá, přidáme podle potřeby vodu, tofunéza má mít konzistenci jako obyčejná majonéza. Naposledy přidáme sůl, pepř, kopr a šťávu z citronu. Do hotové tofunézy můžeme přidat nadrobno pokrájenou cibulku, okurek nebo česnek, bude pikantnější.

### ***Způsob podávání***

Tofunézu podáváme jako majonézu, za studena, jako doprovodné jídlo k salátům, s celozrnným chlebem. Před podáváním ozdobíme pažitkou nebo petrželovou natí. Tofunéza je výborným doplňkem syrové zeleninové mísy. Chutná dobře i s klíčky. Protože se podává studená, je vhodná hlavně na letní období. Lehký letní oběd pozůstávající ze salátu, syrové nakrájené zeleniny, tofunézy a celozrnného chleba, je kompletním jídlem, které obsahuje všechny potřebné živiny a hodí se na denní konzumaci. Tofunézu můžeme v ledničce skladovat i více než týden, nejlepší však je čerstvá.

## **Tofunéza s česnekem**

*500 g sójového tvarohu tofu*

*1/4 sklenice rostlinného oleje*

*4 stroužky česneku*

*3/4 čajové lžičky soli*

*1 polévková lžíce cukru nebo medu*

*2 polévkové lžíce citrónové šťávy*

### ***Příprava***

Všechny přísady umixujeme v mixéru do žádané konzistence, naposledy těsně před vypnutím mixéru přidáváme citrónovou šťávu.

## **Tofunéza s petrželi**

*500 g sójového tvarohu tofu  
1/2 sklenice petrželové nati  
1 malá cibule, pokrájená nadrobno  
.3 polévkové lžíce rostlinného oleje  
2 polévkové lžíce citrónové šťávy  
1 čajová lžička soli*

### ***Příprava***

Všechny přísady důkladně umixujeme v mixéru, citrónovou šťávu přidáme poslední.

## **Tofunéza s pažitkou**

*500 g sójového tvarohu tofu  
1/3 sklenice rostlinného oleje  
1/2 sklenice nakrájené pažitky  
1 polévková lžíce octu  
1 polévková lžíce sójové omáčky  
1 stroužek česneku  
1/4 čajové lžička pepře*

### ***Příprava***

Všechny přísady kromě pažitky rozmixujeme v mixéru. Pažitku přidáme po vybrání z mixéru.

## **Homos (pomazánka z cíceru)**

*2 sklenice uvařeného cíceru  
1/2 cibule nakrájené nadrobno  
1-2 stroužky rozetřeného česneku, podle chuti  
1 polévková lžíce olivového oleje  
šťáva z poloviny citronu  
1 polévková lžíce sójové omáčky  
sůl podle chuti  
špetka pepře*



### ***Příprava***

Všechny přísady důkladně rozmixujeme v mixéru na homogenní pyré. Když je pomazánka příliš hustá, přidáme trošku vody.

### ***Způsob podávání***

Tuto výbornou pochoutku pocházející z oblasti Středozemního moře můžeme podávat mírně teplou jako omáčku, nejraději však studenou jako pomazánku s chlebem „puri“ (viz Chléb) nebo s celozrnnými indickými čapáty (viz Chléb). Podáváme ozdobené petrželovou natí, pažitkou a lístky máty.

## **Sójová pomazánka**

*300 g sójového tvarohu tofu  
1 postrouhaná mrkev  
2 polévkové lžíce rostlinného oleje  
1/2 čajové lžičky bylinkové soli  
1/2 cibule, pokrájené nadrobno  
1 1/2 polévkové lžíce pažitky  
1/2 polévkové lžíce čerstvých bylin (majoránka, saturejka,  
bazalka, oregáno,...)  
trochu sušených kvasnic*

### ***Příprava***

Sójový tvaroh tofu rozmačkáme vidličkou na jemno, přidáme ostatní přísady a důkladně promícháme. Když je tofu příliš tuhé, bude se pomazánka drobit a v tom případě přidáme trošku vody, případně ji rozmixujeme v mixéru.

### ***Způsob podávání***

Toto je vhodná pomazánka na celozrnný nebo žitný chléb. Můžeme ji používat celý rok. Je to výborná přesnídávka pro děti školního věku.

## **Sójový salám**

*1 balíček sójového granulátu  
100 g nahrubo postrouhaného tvrdého sýru  
1 čajová lžička červené papriky  
1 čajová lžička vegety*

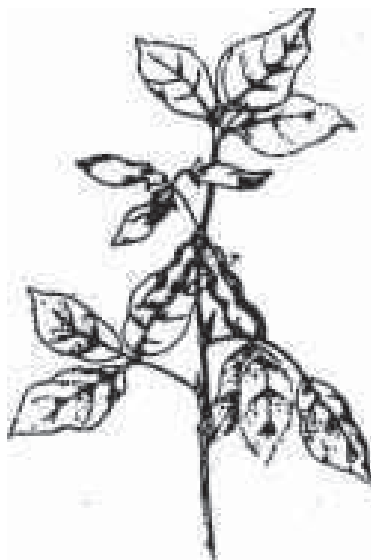
1 čajová lžička Solčianky (nebo soli)  
2 čajové lžičky maizeny  
pepř podle chuti  
strouhaný muškátový ořech  
1/2 sklenice vody (případně méně)  
5 stroužků prolisovaného česneku  
2 čajové lžičky pikantu (možno vynechat)  
2 vejce  
100 g rozpuštěného a vychladnutého rostlinného  
tuku (Hera)

### **Příprava**

Nejprve dobře promícháme suché přísady. Promícháme všechny mokré přísady a přidáme do suchých. Dobře vypracujeme a dáme do dvou mikroténových sáčků. Vytvarujeme do tvaru salámu a uložíme do ledničky. Druhého dne vaříme v dostatečném množství vody půl hodiny. Vybereme z vody a po vychlazení skladujeme v ledničce.

### **Způsob podávání**

Tento sójový salám má velmi přitažlivý vzhled a vynikající chuť. Nápad pochází z kuchyně mé tchýně, které využila vlastní fantazii a z klasického receptu „mortadely“ přidáním vegetariánských přísad vytvořila výbornou sójovou pochoutku, která se uplatní jednak na ranním stole, ale nezahánbí se ani při slavnostních příležitostech jako předkrm. Podáváme s chutným Grahamovým chlebem nebo pečivem a se zeleninovou oblohou.



# *Nápoje*

Ajurvédická medicína zastává názor, že pijeme proto, abychom v těle obnovili zásobu tekutin (jsme z převážné části voda!) a osvěžili se.

\* **Čistá pramenitá voda** je nejvhodnějším nápojem na uhašení žízně a osvěžení. Lidem se silným zájmem o zlepšení zdraví bude ke spokojenosti stačit voda a minerálka.

\* **Ostatní nápoje** jsou výstřelky civilizované společnosti, většina je zdraví škodlivá. Vyhneme se všem uměle přislažovaným nápojům, barveným limonádám, pivu.

\* Ajurvéda uznává **ceremoniální pití čaje, kávy a kvalitních vín** za účelem rozvinutí vědomí. V tomto směru je důležité si uvědomit, že stimulanty představují potencionální nebezpečí vzniku závislosti a není hodno je zneužívat.

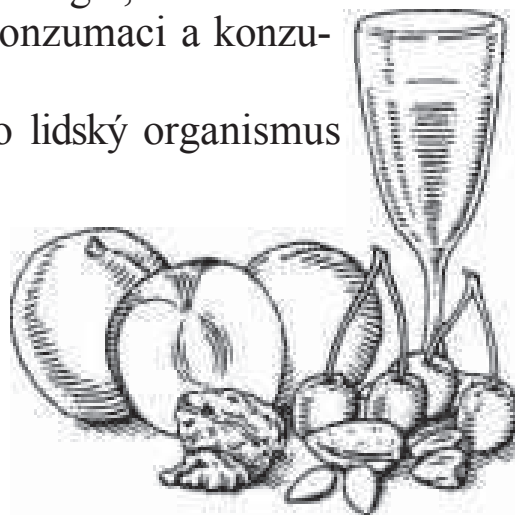
\* Je též dobré vědět, že **kofein** vyčerpává energii ledvin a jeho dlouhodobé nadměrné užívání může mít katastrofální důsledky na zdraví.

\* **Mléko** může být vhodný nápoj těch, kteří na ně nemají alergii, doporučuje se pít ho teplé a s kořením, snižujícím jeho zahleňovací schopnost.

\* Vynikající alternativou mléka jsou **mléka ze zrn**, semen a ořechů, z hlediska zdravé výživy jim nemožno nic vyčítat. Mandlové mléko je snad nejlepší z těchto nápojů. Sójové mléko je dobrou alternativou kravského mléka, hlavně pro děti a dorůstající mládež. Protože je silně koncentrované, nemělo by být na nápojovém lístku denně.

\* **Ovocné šťávy** (hlavně když jsou lisované z čerstvého ovoce) jsou výborným nápojem pro období půstu a očistné diety. Protože do organismu vnášejí příliš mnoho jinové energie, makrobiotika nedoporučuje jejich každodenní konzumaci a konzumaci ve velkých množstvích.

\* Zdá se, že **zeleninové šťávy** jsou pro lidský organismus vhodnější než šťávy z ovoce. Mají obvykle uzemňující účinek a působí léčivě na různé orgány. Na pravidelnou konzumaci možno doporučit mrkvovou šťávu, šťávu z celeru, zelí a kyselého zelí. Zeleninové šťávy by měly být součástí očistných diet a hladovek.



\* Vysoce léčivá je **zelená** šťáva z mladé pšenice, má schopnost omlazovat celý organismus a je prospěšná při nejrůznějších onemocněních, včetně rakoviny.

\* Mezi dobré nápoje patří i **bylinkové čaje**. Mají velké opodstatnění hlavně při léčení nejrůznějších onemocnění, předepisovat by je měl vždy člověk s dobrou znalostí jejich účinků.

\* Protože byliny vnášejí do organismu specifickou energii, jejich **dlouhodobé používání není možné doporučit!**

## **Sójové mléko**

*1 sklenice sójových bobů  
4 sklenice vody*

### **Příprava**

Sójové boby namočíme do dostatečného množství vody a necháme postát na chladném místě 10 -12 hodin. Boby zvětší svůj objem dvojnásobně. Vodu z namáčení slijeme a boby důkladně propláchneme. Do mixéru dáme boby a 2 sklenice vody, mixujeme na vysokých obrotkách, postupně přidáme zbytek vody, množství závisí na žádané konzistenci a osobní preferenci. Přecedíme přes plátno a uskladníme v lednici.

*Poznámka:* Když nemáme k dispozici mixér, můžeme boby pomlet na masovém mlýnku.

### **Způsob podávání**

Sójové mléko je vysoce výživný nápoj obsahující všechny potřebné aminokyseliny, dostatek vápníku a dalších živin. Je mnohem lépe stravitelné pro lidský organismus než sójové boby, z nichž je vyrobeno. Je vynikající a zdravou náhradou živočišných bílkovin. Je laciné a každý si ho může lehce připravit sám. Jako u většiny jídel s vysokým obsahem bílkovin při nadměrném užívání na ně může vzniknout alergie, proto by jeho používání nemělo být každodenní. Dobře se kombinuje s jiným typem potravin a možno je použít všude, kde bychom běžně použili kravské mléko.

## **Mandlové mléko**

*1/2 sklenice mandlí  
2 sklenice vody*

### **Příprava**

Mandle hodíme na minutu do vroucí vody, vodu scedíme a po vychlazení oloupeme. Mandlové mléko nikdy nepřipravujeme z neoloupaných mandlí. Spolu s vodou mandle důkladně rozmixujeme v mixéru, přecedíme přes plátno a uskladníme v dobře uzavřené skleněné láhvi v ledničce. Zbytek po scezení můžeme přidat do pečení.

### **Způsob podávám**

Mandlové mléko výborně chutná chlazené v kteroukoliv denní nebo noční dobu. Je to vynikající tonik pro mozek, podle ajurvédické medicíny podporuje inteligenci a paměť. Doporučuje se všem, kdo jsou alergičtí na mléko nebo se jednoduše chtějí vyhnout zahlenění. Je vhodné je pít po milostném aktu. Nahradí prý energii, která se při aktu snad ztratila. Možno je pít neslazené nebo slazené medem.

## **Fantastický čokoládový koktail**

- 1 sklenice mandlového mléka*
- 1 zmrznutý banán*
- 1 čajová lžička kakaa*
- 1 čajová lžička medu*

### **Příprava**

Všechny přísady důkladně rozmixujeme v mixéru a podáváme ve vysoké sklenici. Když je nápoj příliš hustý, přidáme trochu mandlového mléka. Když přidáme větší množství mražených banánů, můžeme tuto pochoutku podávat místo zmrzliny v miskách.



## **Mléko z ořechů kešů**

- 1/2 sklenice syrových ořechů kešů*
- 2 sklenice vody*
- 1 polévková lžíce ječmenného sladu nebo medu (možno vynechat)*

### **Příprava**

Kešů ořechy mixujeme na vysokých obrátkách se sklenicí vody, dokud se nevytvoří hustý krém. Přidáme další sklenici vody a případně sladidlo a mixujeme další 2 minuty na vysokých obrátkách. Mléko můžeme přecedit přes plátno, obvykle to však není potřebné.



### **Způsob podávání**

Toto mléko je silně koncentrovaný nápoj, který nemožno doporučit ke každodennímu použití nebo ke konzumaci ve velkých množstvích. Je výbornou alternativou kravského mléka při přípravě kaše a dobrou náhradou smetany při přípravě zdravých moučníků.

### **Indický čaj**

*4 sklenice vody  
2 sáčky nebo 3 čajové lžičky černého čaje  
2 polévkové lžíce nerafinovaného cukru ,  
1 sklenice mléka (živočišného nebo mandlového)  
8 hřebíčků  
1 skořicová tyčinka  
1 čajová lžička kardamónových semen  
8 koleček čerstvého zázvoru*

### **Příprava**

Čaj spolu s kořením a cukrem zalijeme vařící vodou a necháme luhovat 5 minut. Přidáme mléko a krátce povaříme, odstavíme z ohně a okamžitě precedíme a odstraníme čaj i koření.

### **Způsob podávání**

Tento vynikající nápoj klasické indické kuchyně podáváme horký v libovolném ročním období odděleně od jiného jídla, nejraději jako součást odpolední čajové ceremonie. Černý čaj podporuje duševní čilost a asijská asketa ho tradičně používali v meditační praxi. Protože jde o mimořádně silný stimulant, ajurvéda ho doporučuje přijímat rituálně za účelem dosažení specifického účinku, ne však ze zvyku či dlouhé chvíle. Každodenní používání černého čaje příliš zatěžuje ledviny a není možné ho proto nikomu doporučit.

### **Voňavé mléko**

*1 sklenice mléka (kravského, kozího nebo mandlového)  
1 čajová lžička nerafinovaného cukru  
1 malá skořicová tyčinka  
2-3 hřebíčky  
2 malá kolečka čerstvého zázvoru  
několik kardamónových semen*

### **Příprava**

Mléko se všemi přísadami přivedeme opatrně do varu a chvíli povaříme na slabém plameni. Přecedíme a okamžitě podáváme.

### **Způsob podávám**

Podáváme horké v studeném ročním období jako vydatný ionizující nápoj. Ajurvédická medicína ho doporučuje pít po těžké fyzické námaze, po milostném splynutí, na podporu lehčího usínání a pro cvičence pokročilé pránajámy. Když se vyhýbáme živočišnému mléku, připravíme si tento nápoj z mandlového mléka.

## **Mátový čaj**

- 1 čajová lžička máty*
- 1 sklenice vody*
- 1 čajová lžička medu*
- 1 kolečko citronu*

### **Příprava**

Mátu zalijeme sklenicí vroucí vody a necháme vyluhovat 5 minut. Scedíme a po ochladnutí přidáme med a kolečko citronu.

### **Způsob podávání**

Podáváme teplé v studeném ročním období a chlazené s kostkami ledu v horkých letních dnech. Ozdobíme větvičkou čerstvé máty.



## **Fenyklový čaj**

- 4 sklenice vody*
- 7 čajových lžiček fenyklových semen*

### **Příprava**

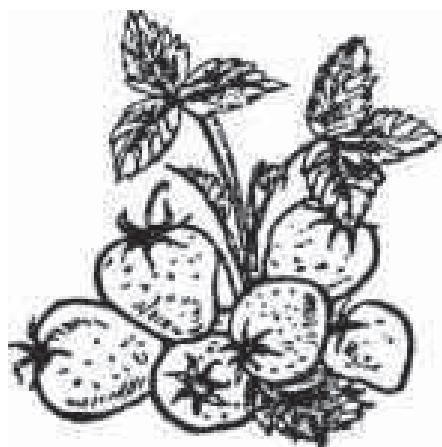
Fenyklová semena zalijeme vroucí vodou a necháme luhovat 5 -10 minut zakrytá pokrývkou. Přecedíme.

### **Způsob podávání**

Tento čaj podáváme teplý v libovolném ročním období. Protože pomáhá regulovat funkci trávicích orgánů a střev, budeme ho podávat hlavně v případech, kdy jsou těžkosti s trávením a vylučováním. Tento čaj odstraňuje i úpornou zácpu a uvolňuje koliku střev. Hlavně matky malých dětí, ale i ti, kteří opatrují staré lidi, by měli mít fenyklová semena vždy po ruce. Je to vynikající lék pro náhlé situace, možno ho však pít i preventivně, když máme problémy s nedokonalým či těžkým vylučováním či dokonce s chronickou zácpou.

### **Čaj z jahodových listů**

*4 sklenice vody  
hrst jahodových listů (sušených)  
4 čajové lžičky medu*



### **Příprava**

Jahodové listy zalijeme vroucí vodou a spaříme. Po 5 minutách precedíme.

### **Způsob podávání**

Tento čaj podáváme teplý nebo chlazený s trochou medu podle ročního období. Děti milují tento čaj za horkého léta chlazený s kostkami ledu. Výborná náhrada nezdravé limonády.

### **Zelená šťáva**

*libovolné množství pšeničných zrn*

### **Příprava**

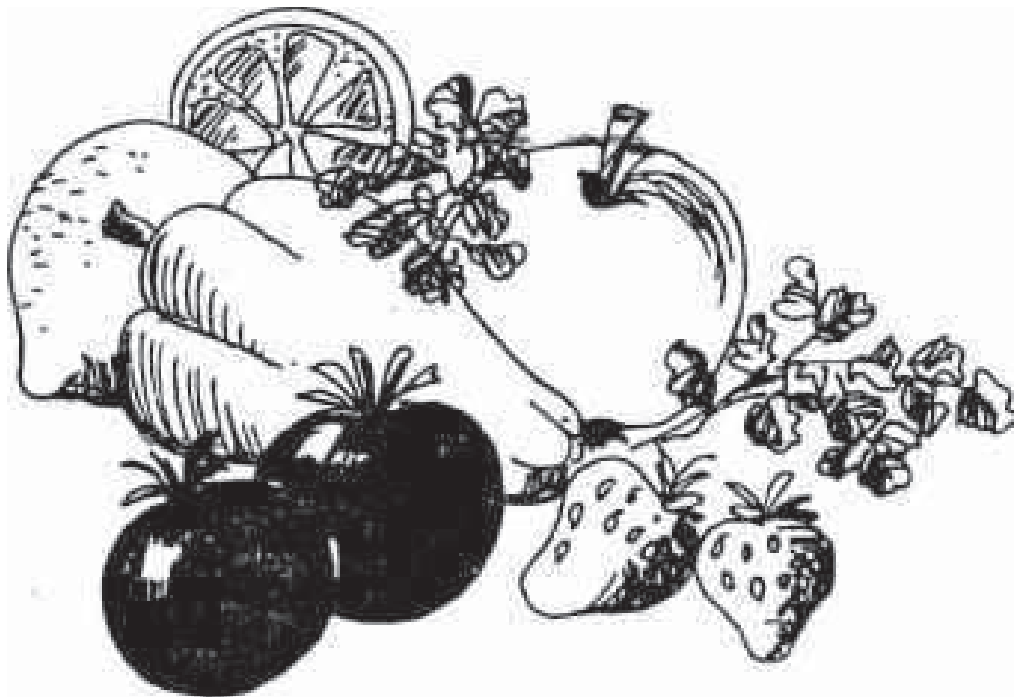
Pšeničná zrna vysejeme do úrodné půdy na záhon v zahradě. Když nemáme zahradu, vysejeme pšenici do bedniček nebo hlubších táců naplněných dobrou zeminou do výšky několika centimetrů. Zrna jen mírně zakryjeme hlínou, dobře polijeme. Za několik dní se budeme těšit z mladé pšenice, která vypadá úplně jako obyčejná tráva. Když pšenice dosáhne výšky 10 - 15 cm, můžeme ji začít stříhat velkými nůžkami. Pšeničnou trávu pomeleme buď na mlýnku na rybízovou šťávu, nebo v jiném odšťavovači. Pšeničnou trávu pěstujeme pod pěstovatelským světlem nebo jen volně u okna. Když použijeme všech-

nu pšenici z jedné bedničky, zbytek trávy spolu s půdou kompostujeme a použijeme v pozdějším cyklu. Když chceme pít zelenou šťávu denně, měli bychom vyšívat novou bedničku každých 5 dní.

### **Způsob podávání**

Zelenou šťávu pijeme odděleně od jiných jídel či nápojů jako vynikající **léčivý nápoj se silnými regeneračními účinky**.

- \* Zelená šťáva je prospěšná a vysoce účinná při léčení různých neduhů od nejjednodušších po nejtěžší.
- \* Je výborným lékem při léčení rakoviny a ostatních degenerativních chorob.
- \* Šťáva z mladé pšenice očišťuje krev a je dobré pít ji při problémech s krevním tlakem.
- \* Zelená šťáva dodává organismu čistou sluneční energii ve formě chlorofylu a lidé, kteří ji pravidelně užívají, jsou ve výborné tělesné i duševní kondici a energie z nich přímo vyzařuje.
- \* Tato šťáva přispívá ke kráse a pružnosti pokožky.
- \* Všeobecně ji možno považovat za ionizující a omlazující lék.
- \* Možno ji konzumovat denně (1/2 sklenice) bez vedlejších nepříznivých důsledků nebo aspoň jako součást sezónní očisty.



# Obsah

<i>Předmluva</i> . . . . .	3
<i>Úvod</i> . . . . .	5
<b>Co mohu jíst?</b> .....	<b>10</b>
<i>Žijí vegetariáni déle?</i> . . . . .	11
<i>Je člověk masožravec nebo vegetarián?</i> . . . . .	11
<i>Jídlo jako dar</i> . . . . .	13
<i>Je maso překážkou na cestě jógy?</i> .....	15
<b>Příprava jídla</b> .....	<b>17</b>
<i>Vizualizace - pomůcka při vaření</i> . . . . .	18
<i>Čistota při vaření</i> . . . . .	18
<i>Čas a množství</i> . . . . .	19
<i>Umělecký aspekt vaření</i> . . . . .	19
<i>Energie jídla</i> .....	20
<i>Kosmická síla temna (tamas)</i> . . . . .	20
<i>Kosmická síla pohybu (rádžas)</i> . . . . .	21
<i>Kosmická síla jasu (satva)</i> .....	21
<i>Správný přístup</i> . . . . .	21
<i>Síla trávícího ohně</i> . . . . .	22
<i>Trávení a roční doba</i> . . . . .	22
<i>Trávení a věk</i> . . . . .	23
<i>Trávení a denní doba</i> . . . . .	23
<i>Trávení a duševní stav</i> . . . . .	24
<b>Budu mít dostatek bílkovin?</b> . . . . .	<b>25</b>
<i>Přechod na vegetariánskou stravu</i> . . . . .	26
<i>Vařená versus syrová strava</i> . . . . .	28
<i>Pít nebo nepít?</i> . . . . .	29
<i>Jak je to se solí?</i> .....	31
<i>Jsou brambory a rajčata zdraví prospěšné?</i> .....	31
<i>Je mléko zdravé?</i> . . . . .	34
<i>Alternativy mléka</i> . . . . .	36



<i>Teorie zmírňujících látek</i> . . . . .	36
<i>Kombinace jídel</i> .....	38
<i>Sójový tvaroh tofu</i> . . . . .	39
<i>Sójový tvaroh tofu - příprava</i> . . . . .	40
<i>Další produkty ze sóje</i> .....	41
<i>Klíčení</i> . . . . .	42
<i>Příprava klíčků</i> . . . . .	43
<b><i>Snídaně ano, nebo ne?</i></b> . . . . .	<b>45</b>
<i>Kaše z neloupané rýže</i> . . . . .	45
<i>Výborná kaše z prosa</i> . . . . .	46
<i>Ovesná kaše</i> . . . . .	46
<i>Horalské musli</i> .....	47
<i>Rýže vařená v mléku</i> . . . . .	48
<i>Instantní ovesné vločky</i> . . . . .	48
<i>Proso na slano</i> .. . . .	49
<i>Proso na sladko</i> . . . . .	50
<i>Celozrnné placky</i> . . . . .	50
<i>Indické palačinky</i> . . . . .	51
<i>Smaženice ze sóje</i> . . . . .	52
<i>Chléb obalený ve vajíčku</i> . . . . .	53
<i>Chléb v těstíčku ze sóje</i> . . . . .	53
<i>Lívance s jahodami</i> .....	54
<i>Jahodové pyré</i> . . . . .	54
<b><i>Polévkové extravaganze</i></b> . . . . .	<b>55</b>
<i>Vegetariánský boršč</i> . . . . .	55
<i>Polévka „a la minestrone“</i> . . . . .	56
<i>Květáková polévka</i> . . . . .	57
<i>Mexická polévka chilli</i> . . . . .	58
<i>Výborná čočková polévka</i> . . . . .	59
<i>Polévka ze sušeného hrachu</i> . . . . .	60
<i>Polévka z chřestu</i> . . . . .	62
<i>Vichyssoise (francouzská pórková polévka)</i> . . . . .	63
<i>Výborná zeleninová polévka</i> . . . . .	63
<i>Kapustová polévka</i> . . . . .	64
<i>Polévka jin-jang (s pohankovými knedličky)</i> .....	65

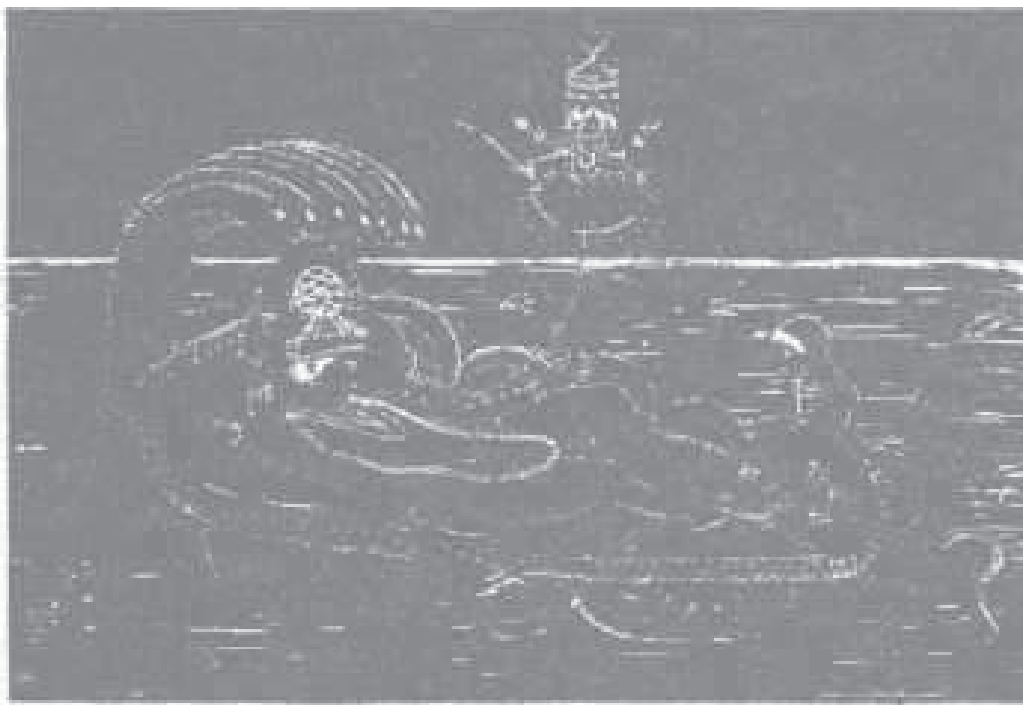
<i>Polévka z brokolice.</i>	66	
<i>Špenátová polévka s brokolicí.</i>	67	
<i>Cuketový zázrak z mixéru.</i>	67	
<i>Mrkvová polévka.</i>	68	
<i>Kroupová polévka.</i>	69	
<i>Houbová polévka s drobkou.</i>	70	
<b><i>Přílohy, skvělé a eleyantní.</i></b>	<b>72</b>	
<i>Celozrnná rýže.</i>	72	
<i>Šafránová rýže.</i>	73	
<i>Indická rýže s hráškem.</i>	74	
<i>Vařené nové brambory.</i>	74	
<i>Pečené brambory.</i>	75	
<i>Bramborové pyrė.</i>	76	
<i>Elegantní brambory.</i>	76	
<b><i>Hlavní chody - skvosty každé kuchyně.</i></b>	<b>78</b>	
<i>Indické samózy.</i>	78	
<i>Plněné</i>	<i>čapátí.</i>	80
<i>Rajčatový dál.</i>	80	
<i>Obilné placky (základní recept).</i>	81	
<i>Obilné placky s mrkví.</i>	81	
<i>Obilné placky s pažitkou.</i>	82	
<i>Placky z prosa.</i>	83	
<i>Jiné placky z prosa.</i>	83	
<i>Čočkové karbenátky.</i>	84	
<i>Pečené tofu s rajskou omáčkou.</i>	84	
<i>Sójové kuličky s rajskou omáčkou.</i>	85	
<i>Pečené tofu s brokolicí.</i>	86	
<i>Plněné cukety.</i>	87	
<i>Šišky plněné baklažánem.</i>	87	
<i>Rychlé tofu se špenátem.</i>	88	
<i>Tofu na šťávě.</i>	89	
<i>Tofu na čínský způsob.</i>	90	
<i>Hrachové sabdži.</i>	91	
<i>Cícer na španělský způsob.</i>	92	
<i>Cuketové řezy.</i>	92	

<i>Mexický fazolový dort.</i>	94
<i>Špenátový dort.</i>	95
<i>Pečená rýže se zelím a tofu.</i>	96
<b><i>Saláty a nálevy.</i></b>	<b>97</b>
<i>Základní nálev.</i>	98
<i>Mátový nálev.</i>	98
<i>Ředkvičkový salát.</i>	99
<i>Špenátový salát.</i>	99
<i>Řecký salát.</i>	100
<i>Řecký salát s tofu.</i>	100
<i>Královský salát.</i>	101
<i>Dinův nejlepší salát.</i>	102
<i>Rajčatovo-okurkový salát.</i>	102
<i>Květákový salát.</i>	103
<i>Salát z fazolových klíčků.</i>	103
<i>První jarní salát.....</i>	<i>104</i>
<i>Salát z červené řepy.</i>	104
<i>Zelný salát s mrkví.</i>	105
<i>Mrkvový salát s hrozinkami.</i>	105
<i>Arabský fazolový salát.</i>	106
<i>Čočkový salát.</i>	106
<i>Cuketová rajta.</i>	107
<b><i>Sladké hříšky dezertů.</i></b>	<b>108</b>
<i>Letní sójový dort.</i>	108
<i>Mrkvová bábovka.</i>	109
<i>Celozrnný makový koláč.</i>	110
<i>Jednoduché koláčky.</i>	111
<i>Sezamové koláčky.</i>	111
<i>Mandlové kopky.</i>	112
<i>Maminčiny koláčky.</i>	112
<i>Sladká rýže.</i>	113
<i>Indický rýžový puding.</i>	114
<i>Vanilkový puding ze sóje.</i>	114
<i>Kakaový puding ze sóje.</i>	115
<i>Banánový puding ze sóje.</i>	115

<i>Jahodový puding ze sóje.</i>	.116
<i>Ananasový puding ze sóje.</i>	.116
<i>Tropický ovocný salát.</i>	.117
<i>Jednoduchý ovocný salát.</i>	.117
<i>Výletní směs.</i>	.118
<b>Kapitola o chlebu.</b>	<b>.119</b>
<i>Celozrnný chléb.</i>	.119
<i>Essenský nekynutý chléb.</i>	.121
<i>Čapáti.</i>	.122
<i>Puri.</i>	.122
<i>Pagáčky s pažitkou.</i>	.123
<i>Kukuřičný dezertní chléb.</i>	.124
<b>A propos, pomazánky.</b>	<b>.125</b>
<i>Ghí (pročištěné máslo).</i>	.125
<i>Bylinkové máslo.</i>	.126
<i>Rajčatové máslo.</i>	.126
<i>Tofunéza (majonéza ze sóje).</i>	.126
<i>Tofunéza s česnekem.</i>	.127
<i>Tofunéza s petrželí.</i>	.128
<i>Tofunéza s pažitkou.</i>	.128
<i>Homos (pomazánka z cíceru).</i>	.128
<i>Sójová pomazánka.</i>	.129
<i>Sójový salám.</i>	.129
<b>Nápoje.</b>	<b>.131</b>
<i>Sójové mléko.</i>	.132
<i>Mandlové mléko.</i>	.132
<i>Fantastický čokoládový koktail.</i>	.133
<i>Mléko z ořechů kešú.</i>	.133
<i>Indický čaj.</i>	.134
<i>Voňavé mléko.</i>	.134
<i>Mátový čaj.</i>	.135
<i>Fenyklový čaj.</i>	.135
<i>Čaj z jahodových listů.</i>	.136
<i>Zelená šťáva.</i>	.136

Zora Doval

# ÁJURVÉDA



TRADIČNÍ INDICKÁ MEDICÍNA

I

Mnozí vážně nemocní, kteří hledali pomoc, ve snaze vyléčit se, navštívili slavného jasnovidného terapeuta pátera Františka Ferdu. Dostalo se jim rady jak se vyléčit, ale především důrazných dietních omezení. Seznam - co nejíst - je dlouhý i přísný. (Viz publikace „Receptář pátera F. Ferdy“). Proto se lidé ptají: Co tedy mohu jíst? - a právě na tuto otázku odpovídá publikace známé kanadské léčitelky Z. C. Doval.

Autorka postupně prostudovala několik léčebných systémů a nakonec se stala znalkyní starověkého indického systému léčení - ajurvědy. V principech ajurvědy také spočívá klíč k pochopení receptů legendárního českého léčitele pátera F. Ferdy. Jak je to možné?

A proto zde, v této „jednoduché ajurvedické kuchařce pro naše podmínky“, všichni následovatelé léčivých postupů pátera Františka Ferdy najdou odpověď na otázku: Co tedy jíst, když nesmíme to, na co jsme dosud byli zvyklí, když nesmíme to, co jsme léta konzumovali? Najdou tady odpověď na otázku - co jíst, abychom byli zdraví.