

Vaříme nemocným
rakovinou a nejen pro ně

■ MUDr. Vilma Partyková





MUDr. Vilma Partyková je absolventkou Fakulty všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze. Pracovala 7 let na klinice, z toho 5 let jako anesteziolog Fakultní nemocnice na Vinohradech a přes 20 let jako všeobecná a obvodní lékařka.

Knihou **Vaříme nemocným rakovinou** završila soubor publikací o přírodních léčebných metodách prevence nemocí a léčení nemocí. Této její poslední knize předcházejí **Urinoterapie očima lékaře**, **Hladovění pro zdraví**, **Urinoterapie a nemoci**, knihy, které se postupně dostaly k více než třiceti tisícům čtenářů.

Jídlo je jednou z nejdůležitějších součástí našeho bytí a rozhoduje o tom, zda budeme zdraví, nebo ochoříme, nebo se s nemocí popereme. Přejídáme se, jíme nevyváženou stravu, převážně tepelně zpracovanou, nedostatečně rozkousanou, ve spěchu. To jsou atributy, které si zaslouží, abychom se nad nimi zamysleli.

Jídlo jako lék? Někomu to může znít jako nějaké nadnesené reklamní heslo. Ale o léčebné síle potravin přece víme už ze starověkých poselství řeckých, egyptských a čínských lékařů. Jen na to oficiální věda, nejen medicína, záměrně zapomněla. Středověké tmářství, éra dogmat, potlačující jakékoli svobodné já, přervalo kontinuitu vědění a udělalo rázný odvrát od pokory, skromnosti a střidmosti v životě osobnosti. Modlou se stalo naopak přejídání masitou a tučnou stravou. Do velké míry tento vztah k jídlu trvá podnes. Ale obzvláště o jídle platí, všeho s mírou. Že je jídlo droga, potvrdí každý, kdo nějaký čas léčebně hladověl. Na jídlo se těšíme i jako na společenskou záležitost setkání s rodinou a přáteli. Dopřejme si této radosti. Nesmíme však připustit, aby organismu jídlo více škodilo, než prospívalo. Naslouchejme svému tělu!

Autorka zdaleka není první ani jediná, kdo pacientům s rakovinou radí, že je při tomto onemocnění strava prvořadě důležitá, čeho se vyvarovat. Tuto knihu pojala tak, aby se čtenář mohl sám přesvědčit o tom, že se jídlom může, a jak by se měl léčit. Proto má odbornou část, zaměřenou na vysvětlení léčebných účinků četných druhů potravin. Jako lékařka autorka vše doporučuje každému, zdravým i pacientům, aby se s nimi ve vlastním zájmu seznámil. Kniha je současně kuchařkou se stovkou receptů a tipů na pestrá jídla.

MUDr. Vilma Partyková

**Vaříme nemocným rakovinou
a nejen pro ně**

Praha 2004

Seznam obrázků k receptům

Obrázek	Recept	Strana
1	Zeleninová polévka	74
2	Polévka z ovesných vloček	74
3	Česneková polévka	75
4	Okurková polévka studená	75
5	Hrášek s kukuřicí, mrkví a vlašskými ořechy	77
6	Bylinkový salát s naklíčenými semeny	77
7	Zeleninové syrové plátky s vlašskými ořechy	78
8	Ledový salát s lískovými jádry a špenát s kokosem	79
9	Salát z kvašeného zelí s mrkví a cibulkou	81
10	Moučník ze sušeného ovoce a ořechů	83
11	Rajčatová polévka	88
12	Cibulová polévka	91
13	Pšenice s fazolemi	92
14	Pšeničné karbanátky	92
15	Flíčky se zelím	124
16	Čočkový salát s rajčatovou zálivkou	130
17	Fazolky v sýrové omáčce	135
18	Bramborové škrubánky s mákem	154
19	Rychlý bramborový salát	155
20	Španělské brambory	159
21	Brokolice na japonský způsob	160
22	Ruský salát Vinegret	167
23	Vařená kapusta	173
24	Růžičková kapusta se smetanou	174
25	Orientální salát ze syrového květáku	181
26	Polníček s rajčatovou zálivkou a bazalkou	198
27	Pórek vařený jako chřest	199
28	Rajčatový salát s cibulí	204
29	Ledový salát s cuketou a sýrovou zálivkou	211
30	Cikánské halušky	228
31	Kvašené zelí s mrkví	239
31	Kvašené okurky	240
32	Kvašená mrkev	240
32	Kvašený květák s brokolicí	241

Literatura

- Barevné saláty, Nakladatelství Quintet, Praha, 1994
- Bieler, Henry, V potravě je lék, Československo Direct, Praha, 1992
- Bockle, Roland: Kneippova kuchařka, Nakladatelství Moba, Brno, 2000
- Bragg, Paul: Čudo golodanija (Kouzlo hladovění), překlad vydání ze Sydney r. 1967, Fototyp, Moskva, 1991
- Brown, Sarah: Vegetariánská kuchyně 1. a 2., Zemědělské nakladatelství Brázda, Praha, 1991
- Crammová von, Dagmar: Velká vegetariánská kuchařka, Svojtka a Co, Praha, 1997
- Červená, Drahomíra – Červený, Karel: Vegetariánská kuchařka pro děti, Salvo, Praha, 1991
- Červený, Karel – Červená, Drahomíra: Vegetariánská kuchařka, Práca, Bratislava, 1991
- Dovalová, Zora: Ajurvedická léčitelská kuchařka, Eko-konzult, Praha, 1998
- Faist, Fritz: Chutná vegetariánská kuchyně, Neografia, Martin, 1991
- Fraserová, Linda: To nejlepší z vegetariánské kuchyně, Rebo Productions, Čestlice, 1999
- Kellermannová, Monika: Dělená strava pro labužníky, Aktuell, Bratislava, 2000
- Kneippova velekniha domácí a přírodní léčby, Nakladatelství Vl. Orel, Praha
- Marhold, Jiří: Krkonošská kuchařka, Ikar, Praha, 2002
- Maruška, Pavel – Nodl, Ladislav: Vaříme ze zeleniny, Artia, Praha, 1983
- Michálková, Anna: Česká biokuchařka, Fontána, Olomouc, 2001
- Moderní vegetariánská kuchařka, Nakladatelství Slovart, Praha, 1999
- Nolfi, Kristine: Raw Food Treatment of Cancer (Léčení rakoviny syrovou stravou), Kodaň, 1950

- Partyková, Vilma: Hladovíme pro zdraví, Nakladatelství IMPULS, Praha, 2004
- Poluninová, Miriam: Potraviny pro zdraví a dobrou kondici, Neografia, Martin, 1998
- Ricciová, Dolores: Zdravě i pro labužníky, Ikar, 1997
- Vegetariánská kuchyně pro každého, Nakladatelství Lidové noviny, Praha, 2002
- Vlachová, Libuše – Baroch, František: Zelenina v kuchyni celého světa, Státní zemědělské nakladatelství, Praha, 1974
- Vokurka, Martin – Hugo, Jan: Praktický slovník medicíny, Maxdorf, Praha, 1998

Seznam tabulek

Tab. 1: Potřeba bílkovin v g/kg tělesné hmotnosti (podle WHO/FAO) ..	28
Tab. 2: Základní rozdělení vitamínů.....	34
Tab. 3: Obsah vitamínu C ve 100 g některých potravin	42
Tab. 4: Denní dávky minerálů a stopových prvků pro dospělé	47
Tab. 5: Obsah vápníku ve 100 g některých potravin	49
Tab. 6: Zdroje stopových prvků	52

*Pokrmý necht' jsou vašimi léky
a vaše léky necht' jsou v pokrmech.
Hippokrates (460–377 př. n. l.)*

Úvod

Rakovina je celkovým systémovým onemocněním. Jednou z vyvolávajících příčin je zahlnění organismu v důsledku nadměrného příjmu, nevhodně připravované a nevyvážené potravy. Tkáně podlehnou tomuto onemocnění, až když jsou oslabeny jedy z usazených nečistot, roznášených dále krví a ukládaných v těle. Když nebudeme trvale pečovat o očistu organismu, a současně vědomě bránit jeho zahleňování škodlivinami, najdou si usazené hleny své působiště ve střevě, cévách, mozku, kloubech, tělesných orgánech, zkrátka v celém těle.

Mnoho dietologů zdůrazňuje, že zásadotvornou stravou očist'ujeme svou krev od toxických látek. Syrové ovoce a zelenina by proto měly tvořit 60 až 75 % naší stravy. Naproti tomu mají na tvorbu usazenin velice negativní vliv kyselinotvorné potraviny jako jsou bílá mouka, rafinovaný cukr, maso i ryby, všechny konzervované potraviny, dále káva, čaj, alkohol, ostrá a grilovaná jídla, uzeniny, chemicky ošetřované sladké nápoje apod. Vydatně škodí špatná skladba potravin a stravovací režim, častý stres, kouření, nedostatek tělesné aktivity a přiměřeného odpočinku, přejídání a jídlo na noc. Dochází k chronické autointoxikaci, *samootravování* organismu.

Autointoxikace je nejhorší a nejkrutější nepřítel v boji o zdraví a dlouhověkost. Příznaky jsou bohužel příliš povšechné a velmi málo vědecky probádané. Nadbytek cizorodých látek v krvi doprovázejí chorobné, střídavé nálady, nespokojenost, napětí, přehnaný strach.

Náš běžný normální stav musí být radostný, veselý, optimistický, nucený. Být si jistý a spokojený sám se sebou. Proč se cítíme nesví i tehdy, kdy nám je osud příznivě nakloněn? Je možné jedno vysvětlení: můžeme za to silné znečištění naší krve.
s věkem.

Nahromaděné usazeniny, obecně nazývané *hleny*, z nás dělají bezdůvodně pesimisty. Zpravidla v sobě nenacházíme dost sil, abychom se jich zbavili. Draze platíme za špatné návyky a to pokaždé, když se sytíme mrtvou, vitamínů zbavenou stravou. Draze platíme za to, že polykáme různé léky, když to není nutné. Kazíme si zažívání a životně důležité orgány, narůstá znečištění škodlivinami, trpí tím celý organismus.

Navštíví-li nás nemoc, hlásí nám, že jsme někde udělali chybu, nebo několik chyb. A je to důvod k zamyšlení, že s celkem – organismem není něco v pořádku:

Dodáváme tělu dostatek přírodních vitamínů, živých enzymů, minerálů a stopových prvků? Neničíme je nevhodným kuchyňským zpracováním? Nezanášíme příliš organismus škodlivinami?

Přestože není možné se všem škodlivinám vyhnout, musíme po zbytek života něco dělat pro své zdraví:


1. Abychom obnovili plynulou práci našeho organismu, je nutné z těla odstranit, co mu v tom překáží. Usazeniny nejen intoxikují organismus, ale brání v přísunu živin a energie do buněk. Současně zabraňují úplnému vyloučení odpadních látek, které vznikají při metabolismu, procesu přetváření potravy na energii. Organismus bychom měli očisťovat hladověním. Zde doporučuji umírněnost, ale pravidelnost.
2. Abychom organismus co nejméně zatěžovali škodlivinami, je nutné doprát mu zdravou životosprávu a kvalitní stravu.

A právě o to se snaží kniha, kterou jste otevřeli.

Tuto knihu jsem pojala tak, aby se čtenář mohl sám přesvědčit, že se jídlom může rakovině bránit, a jak by se měl jídlom léčit. Proto má *odbornou část*, zaměřenou na vysvětlení léčebných účinků četných druhů potravin. Jako lékařka všude doporučuji každému, zdravým i pacientům, aby se s nimi ve vlastním zájmu seznámil.

Kniha je současně *kuchařkou* se stovkou receptů a tipů na pestrá jídla, jaká si v boji s nemocí můžeme dovolit. Na jídlo se těšíme i jako na společenskou záležitost setkání s rodinou a přáteli. Dopřejme si této radosti. Nesmíme však připustit, aby jídlo organismu více škodilo, než prospívalo. Naslouchejme svému tělu!

Názvy receptů jsou v textu a v obsahu podbarveny šedým stínem.

U receptů, které jsou ilustrovány barevnou fotografií, je ještě ikona  a za ní pořadové číslo receptu na barevných stranách, kde se můžeme na hotové jídlo podívat.

1. Podíl stravy na udržení zdraví

Co znamená kvalitně jíst

Kvalitně jíst znamená zajistit vyváženost denního přísunu bílkovin, tuků, cukrů, vitamínů a minerálů.

Vždy se snažíme zachovat v jídle co nejvíce těchto důležitých složek.

Měli bychom jíst především potraviny pocházející z klimatického pásma, ve kterém žijeme. Platí to nejen o zelenině, ovoci, obilovinách, luštěninách, ale také o bylinkách a zeleném koření.

Vyvážená, čerstvá, chemicky neošetřená strava přijímaná v klidu, dostatečně rozkousaná, je prvořadým předpokladem zachování zdravého organismu.

K péči o zdraví patří dostatek fyzické zátěže, schopnost vyhýbat se stresům a dostatek spánku a odpočinku.

Velký význam pro trávení má kombinace pokrmů. Ideální kombinací mléčné bílkoviny (tvaroh, jogurt, keřir) je syrová listová zelenina a obiloviny. K bramborovým a těstovinovým jídlům se hodí saláty nebo sladké přílohy.

Pro spouštění tvorby trávicích šťáv je velmi důležitá konečná úprava, vzhled jídla na talíři i výzdoba stolu. Stolování je u nás nyní opomíjeno. Hltání jídla ve spěchu, nedostatečné rozmělnění, to vše nesmírně brání dokonalému využití toho, co se dostane do žaludku.

Syrová a tepelně upravená strava

Syrová strava čerstvým ovocem a zeleninou, míněno včetně bylinek, koření, ořechů a semen, je nejspolehlivější způsob, kterým můžeme dosáhnout vyvážené skladby potravinových složek. Jíst bychom měli jednak celé plody, naklíčená semena, zejména však upravené do ochucených salátů, i vylisované do šťáv. Řadím sem samozřejmě i kysanou zeleninu, rostlinné oleje, ovocné octy.

K syrové stravě patří rovněž mléčné výrobky. Jsou významným zdrojem bílkovin. Nejvhodnějšími jsou domácí mléko, tvaroh, jogurty, netučná kysaná smetana a sýry.

U nemocných rakovinou by měla syrová jídla tvořit zhruba tři čtvrtiny denního příjmu. Důvod je prostý: v tepelně nezpracovaných potravinách jsou významně přítomny vitamíny, enzymy, minerály, stopové prvky a vláknina.

Zeleninu nekupujeme ve větším množství do zásoby, aby na vzduchu a světle nezoxidovala. Ze stejného důvodu plody pokud možno nezbavujeme slupky škrabkou. Dlouho je nenamáčíme a rychle omyjeme kartáčkem.

Zeleninu či brambory, které musíme tepelně zpracovat, nevaříme ve vodě, ale v páře pod pokličkou. Zelenina má být křupavá. Nenecháme ji rozvařit. Vitamíny a minerály se většinou ve vodě rozpouštějí a působením tepla oxidují.

Tepelně upravená jídla, vhodná pro nemocné rakovinou, jsou dále luštěniny, nejrůznější polévky, těstoviny, moučníky. Jídla připravujeme jen s velmi umírněným podílem cukrů, tuků, mléka a vajec.

Množství a skladba stravy

Cukrem bychom měli šetřit. Přestože je cukr čistě rostlinného původu, nezaručuje to jeho zdravotní přínos. Dáváme přednost cukru v přírodní formě fruktózy jedením ovoce. K oslazení jídel a nápojů použijeme raději nerafinovaný přírodní cukr, třtinový cukr, případně med či melasu. Dalším zdrojem cukru je sušené ovoce, zejména rozinky.

Cukry, přesněji komplexní polysacharidy, jsou životně důležité jako zdroj tělesné energie. Nacházejí se i v obilninách a ve výrobcích z nich připravených (těstovinách, chlebu, pečivu), kde se vyskytují i ve formě škrobů. Cukry obsahují i brambory, luštěniny, ořechy, ovoce a zelenina.

V rostlinách je také buničina neboli celulóza. Základem celulózy je glukóza ve formě polysacharidu, který však organismus neumí zpracovat. Tato nestravitelná látka patří k vlákninám. Přítomnost vlákniny při trávení potravy je však velmi důležitá, protože umožňuje využívat energii z cukrů stejnoměrně.

Hlavním zdrojem tuků jsou rostlinné oleje a mléčné výrobky. Vysoký obsah tuků mají obilné klíčky, semena, ořechy, nesoucí v sobě zárodek příštího života. Obsahují také vitamín E a nenasycené mastné kyseliny.

Tuky organismus využije ke stavbě buněčných membrán. Jsou nezbytné pro vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K) a jsou zásobárnou

energie. Nadměrný přívod tuků a jejich nevhodná skladba působí obezitu s rizikovým faktorem aterosklerózy.

V současné době jsou nejvíce ceněny jednoduché nenasycené tuky. Doporučovaná denní dávka tuku: 40–60 g muž, 30–40 g žena a dítě.

Nápoje pro nemocné rakovinou musí být připraveny z nesyčené pramenité vody, čerstvě vylisovaných zeleninových nebo ovocných šťáv a moštů. Pijeme také kefir, syrovátku a bylinkové čaje. Káva není žádoucí. Alkohol je škodlivý.

Maso do jídelníčku nemocných rakovinou nepatří.

Rostlinná strava, maso a jeho vyřazení z jídelníčku

Největší vliv na zahleňování organismu má kyselina močová. V organismu vzniká při metabolismu živočišných bílkovin, zejména masa. Když upřednostňujeme stravu s přemírou živočišných bílkovin, dochází k překyselení vnitřního prostředí.

Není-li v těle dostatek zásaditých organických solí, aby kyselinu močovou neutralizovaly, vypadáva z roztoku a její krystalky se usazují ve svalech a kloubech, spolu s dalšími hleny, pocházejícími z chemicky zpracovaných potravin.

Naproti tomu rostlinná bílkovina se v organismu nemůže formou kyseliny močové usazovat, protože krev bohatá zásaditými látkami udrží kyselinu močovou v tekutém stavu. Proto nemůže kvasit, než je z těla odfiltrována ledvinami a vyloučena močovými cestami.

Od půlky minulého století žijeme ve věku antibiotik, hormonálních preparátů, chemických pilulek, konzervačních činidel a jiných zel, která se vyřádí na našem zdraví. Denně opakovaným tvrzením dietologů je důležitost masa ve stravě. „*Maso musí být součástí téměř každého jídla, naše tělo potřebuje nutně živočišné bílkoviny, bez těchto bílkovin není schopno vytvořit si několik esenciálních aminokyselin*“. Toto živočišně-bílkovinné šílenství je nám servírováno odborníky – dietology na všech úrovních. Také a zejména lidem nemocných rakovinou. Nikde se neuvádí, kolik bílá masa obsahují hormonálních přípravků, kolik dostala zvířata za svůj život antibiotik. Nejsou hormonální přípravky obsažené v mase příčinou vyššího tělesného vzrůstu mladší generace?

Obavy, že bezmasá strava je chudá na bílkoviny, jsou neopodstatněné. Obiloviny, brambory, luštěniny, ořechy, semena, houby poskytují převáž-

nou část potřeby bílkovin. Dále se doplní bílkoviny z mléka, případně vajec.

Bílkovina je vysokomolekulární látka tvořená řetězcem aminokyselin. Je nepostradatelná při stavbě organismu. Účastní se tvorby kolagenu, enzymů, protilátek, krevního barviva hemoglobinu, bílkovin nutných ke krevní srážlivosti, činnosti svalů a některých hormonů (růstový hormon).

Tím, kolik bílkovin denně potřebujeme, se zabývalo mnoho renomovaných vědců. Potřeba bílkovin u dospělých s normální hmotností se orientačně udává vztahem „*Bílkoviny (g) = tělesná hmotnost (kg)*“, tj. denně máme konzumovat tolik gramů bílkovin, kolik kilogramů vážíme.

Tuto dávku bílkovin zajistí, sníme-li během dne 400 g zelcniny (8 g), 75 g naklíčených semen (15 g), 450 g ovoce (5 g), 75 g obilovin (9 g) 75 g vařených luštěnin (15 g), 50 g tvarohu nebo máku aj. (10 g). V závorce uvádím množství bílkovin získané konzumací příslušné potraviny.

Vegetariáni by měli upřednostnit ve stravě co nejvíce obilovin, ať už pšenici, rýži, ječmen, kukuřici, oves, žito, proso nebo pohanku, ve formě celozrnných potravin – těstoviny, tmavé pečivo, tmavý chléb a müsli. Doporučuje se střídmost v konzumaci sladidel, mléčných výrobků, luštěnin, ořechů a vajec. Strava by měla obsahovat co nejméně tuků či oleje.

„Ve správně složené stravě není žádná složka důležitější než ovoce a zelenina, protože ty obsahují vitamíny všeho druhu.“ Robert McCarrison.

Záleží na každém jednotlivci, zda se rozhodne pro změny ve svém jídelníčku. I malé změny mohou zlepšit zdravotní stav. Jídlem neovlivňujeme bezprostředně své zdraví, ale i kvalitu a délku života.

Odkud čerpám inspiraci

O potřebě kuchařky pro nemocné zhoubnými nemocemi jsem uvažovala delší dobu. I proto jsem navštívila v roce 1999 dánské sanatorium *Humlegaarden* v Hummlebaecku. Bylo mi o něm známo, že působí od roku 1930 jako léčebné a rekonvalescentní zařízení zaměřené na pacienty s nádorovými onemocněními, že se specializuje v alternativním lékařství, a že v léčebných metodách má významné místo syrová strava.

Zakladatelka, dr. Kristine Nolfi, trpěla rakovinou prsu a odmítla podstoupit se operaci. Léčila úspěšně sebe a další dvě desítky pacientů čerstvou syrovou stravou, zapíjenou čerstvým mlékem, a velkými dávkami česneku a šťáv, hlavně z červené řepy a mrkve.

Dnes se v sanatoriu věnují léčbě a rekonvalescenci zhoubných nemocí. Jako léčebné metody se používají homeopatické léky, aby napomohly detoxikaci neboli očistě organismu a částečně posílily životně důležité orgány, zejména játra, plíce a ledviny. Používá se celostní a lokální hypertermie, galvanoterapie, bylinná terapie (speciálně jmelí a echinacea), magnetoterapie, ozónová léčba, ortomolekulární léčba, léčebné hladovění (7–12 dnů), a dieta. Součástí léčby je psychoterapie, meditace a antroposofie – rozvoj duševna podle mystické metody, založené začátkem 20. století R. Steinerem.

Pacientům byla v sanatoriu podávána na švédských stolech chutná bezmasá jídla založená na kombinaci syrových a kuchyňsky zpracovaných obilovin, mléčných výrobků, zeleniny a ovoce: vaření v páře, pečení, zapékání, kaše, polévky, omáčky, dresinky a polevy. Na stole vždy byl čerstvý a konzervovaný česnek, *nakládané* – olivy, houby, *sušené* – švestky a rozinky, *čerstvé štávy* – mrkvová, jablečná, obiloviny ve formě vloček, zejména k snídani, spolu s rýžovou kaší. Mléčné produkty jako tvaroh, kefíry, jogurty 0,1–0,3 % tučnosti. K obědu ani k večeři nechyběly všemožné druhy nadrobno nakrájených zelených bylinek včetně zelené cibulové natě.

Upravené stoly byly denně tak rozmanité, že bych dlouho vyjmenovávala jejich obsah. Nepoužívaly se živočišné tuky a nesladilo se rafinovaným cukrem. Cukr se požíval formou hroznového cukru konzumací ovoce a medu. Med se mazal na suchý toustový chléb, kukuřičné a sójové placky. Denní stravovací režim a přehled jídelníčku zmíním ještě dále. Velká pozornost se individuálně věnovala dávkování a výběru vitamínů, minerálů a bylinných čajů. Každý pacient dostal seznam doporučených dávek vitamínů, minerálů, homeopatických léků a bylinných čajů.

Bez vlastního přičinění o životosprávu to nepůjde

Neustálé zhoršování zdravotního stavu celé světové populace nahání pacienty do ordinací lékařů s požadavkem „*Pomozte ihned, bez mého přičinění, abych nemusel nic na svém standardu změnit*“. Neumíme si nic odříct. K životu stačí organismu desetina toho, co obvykle smíme, jestliže těžce nepracujeme.

Určitá pohodlnost nás nutí pojídat léky, které jsou pro organismus záteží, s jakou si naše tělo jen velmi těžce poradí. Cenou za toto pohodlí jsou poškozené orgány s následnými mnohočetnými potížemi, jež poté léčíme dalšími jedy z léků. Někdy si pojídáním léků pěstujeme z nevinných onemocnění chronické nemoci, proti kterým už není léku. Velmi často by

však stačilo jen málo, aby se našemu tělu pomohlo, a nemoc by zmizela beze stopy.

Během své lékařské praxe jsem se mnohokrát přesvědčila, že devadesát procent léčby jakékoli nemoci je v rukou nemocného a jenom deset procent v rukou lékaře. Nezměníme-li životosprávu, ani štáb univerzitních profesorů nám nepomůže.

Letité toxické vlivy nadměrného příjmu živočišných bílkovin, tuků a různých škodlivin nás pozvolna připravují o dobré fungování orgánů, hybnost a psychickou pohodu. Svým vlastním přičiněním degenerujeme.

Stravou proti nemocem

„Od narození až do stáří průměrný člověk nikdy neochutná stravu vskutku přírodní a kazí si svoje zdraví den ze dne stravou, kterou požívá. Málo lidí totiž zná druh stravy, kterou tělo potřebuje, aby bylo udržováno v dobré kondici a síle. Ale málokdo si dá námahu s tím, aby takovou stravu vyhledával.“ Dr. Paul Bragg, 1967

Nejvydatnější a nejlevnější léčbou nemocí je prevence. Naučme se nemocem předcházet. Ušetříme si mnohá utrpení. Jídlo je velmi důležitou součástí procesů podílejících se na uchování zdraví a proto bychom se měli řídit těmito obecnými pravidly:

1. Snídaně by měla být skromná. Nesnídáme hned po probuzení.
2. Jíme plody z ročního období a kraje, ve kterém žijeme, a pečlivě dbáme, abychom co nejméně měnili přirozenou hodnotu stravy. Vyhýbejme se dlouhému tepelnému zpracování a konzervování.
3. Každý si volí jídlo individuálně. Pokynem k jídlu by měl být jediné hlad. Bez skutečného hladu bychom neměli jíst kaloricky vydatná jídla.
4. Ořechy jíme v menším množství a vždy s jinými potravinami. Hodí se ke všem pokrmům. Do ovocných jídel s ořechy a mléčnými výrobky používáme koření. Zeleninu ochucujeme pouze bylinkami.
5. Nemícháme ovoce a zeleninu. K jednomu jídlu si vezmeme obilniny s ovocem. K jinému obilniny se zeleninou a ořechy. Obilniny dáváme máčet, pak jsou mnohem lépe stravitelné.

6. Hodnotu stravy zvýšíme používáním zeleninových vývarů s vyšším podílem zeleniny a brambor. Na jídle není důležité množství, ale jakost.
7. Mléčné výrobky nepožíváme ve velkém množství. Zajišťují nám potřebné aminokyseliny, ale dospělý organismus jich potřebuje méně než dětský v době růstu.
8. Ve všech ročních obdobích zdobíme stůl ovocem nebo květinami v květináčích. Řezané květy mohou vyvolávat představy odumírání a zmaru.
9. Na jaře dáváme přednost rané zelenině, omezíme obilniny a ořechy. Népodceňujme výzdobu stolu, na jaře má převládat červená barva.
10. V létě obilniny a ořechy nahrazujeme bramborami, ovocem a zeleninou. I v létě pijeme raději nápoje odražené než přechlazené. Ve výzdobě stolu má v létě převládat barva modrá.
11. Podzim je bohatý na ovoce, obilniny a ořechy to jsou na podzim vedlejší pokrmy. K vyzdobení stolu je vhodná barva žlutá.
12. V zimě užíváme více obilnin a zeleniny. Můžeme si dopřát více ořechů. Mějme zásobu přepuštěného másla. Pročišťuje a působí jako přírodní lék. Zeleninu dusíme výhradně na přepuštěném máse nebo na oleji. V zimě přizdobujeme stůl bílou a zelenou barvou.
13. Ve studeném ročním období volíme za předkrmy polévky, a naopak v teplém období saláty a ovoce.
14. Čím čerstvější je mouka, čím sušší obilí a čím rychlejší je příprava, tím je jídlo výživnější a zdravější.
15. Než dojíme nepijme. Jezme pomalu, sliny dokonale zvlhčí sousto.
16. Na jídlo si uděláme čas. Jíme v klidu a pečlivě. Jídlo žvýkáme až ztratí svoji původní chuť. Nezačínáme jíst, když jsme nervózní, unavení, v nepříjemném prostředí. Odmítejme jídlo připravované neharmonickými, podrážděnými lidmi. I když nám bude chutnat, nebude nám dělat dobře.
17. Obzvláště dbáme na to, co dáváme jíst dětem. Velmi pečlivě vyvažujeme stravu nemocným dětem.
18. Přečteme si informační nálepky na potravinách a vyhneme se přemíře umělých barviv, ochucovacích a konzervačních činidel.

„Dnes budeme velmi obtížně shánět potraviny nezávadné, ale z možného zla volme vždy to nejmenší.“ Dr. Paul Bragg.

Stavíme se ke zdravé a vyvážené stravě jako k jedné z významných součástí prevence nemocí? Zamysleli jsme se někdy nad tím? Málokdo z nás by odpověděl kladně. O pestré a vyvážené stravě se začneme obvykle zajímat, až když to s naším zdravím není v pořádku.

Cílem preventivního lékařství je udržení zdraví a zdatnosti organismu do nejvyššího věku. Je prevence dostatek? V posledních letech málo, řekla bych skoro žádná. Civilizačních nemocí začíná být tolik, že se stávají pohromou.

Každý, kdo se pokusil vniknout do činnosti organismu, nejdokonalejšího stroje všech dob, jaký kdy byl zkonstruován, byl fascinován jeho důmyslností, jednoduchostí a schopností, s jakou dokáže bojovat proti přirozeným nepřítelům i proti svému majiteli samotnému, který je často tím nepřítelem největším. Naš organismus má jedinečnou vlastnost, a to zbavovat se nepotřebných látek tím, že je ukládá na místa pro jeho funkci méně důležitá, aby tím chránil buňku, jako nejdůležitější článek. Nepotřebné látky nejprve ukládá do kloubů, spojovací tkáně. Nakonec zůstávají jedy v buňkách, jsou postiženy orgány a objeví se nemoc.

Organismus si dokáže pomoci, když mu dáme šanci. Každý z nás chce být zdravý, nebýt závislý na pomoci svého okolí, být fit až do nejvyššího věku. Ale co proto děláme? Naprostá většina z nás skoro nic. Ba naopak, své tělo naplňujeme desítky let hromadícím se odpadem a nánosy, aniž bychom se zamyslili, jak to uvnitř vypadá. K zamyšlení nás donutí až první zdravotní potíže, a tehdy začneme vyhledávat odbornou pomoc. A tam začne další nápor na naše zažívání, játra, ledviny. Začneme požídat spásonosné tabletky. Spouští se řízená intoxikace.

S řadou potíží bychom si mohli pomoci sami, aniž bychom vyhledali odbornou pomoc. Ale udělat i něco málo pro své zdraví je časově náročnější než spolknout tabletku, která potlačí určité symptomy, ale neodstraní příčinu a tak si začneme pěstovat chronické potíže.

Nic nového pod sluncem, již Hippokrates byl přesvědčen, že by lékař měl nechat medikamenty v chemikové krámu, dokud může pacienta uzdravit stravou. Vztah mezi výživou a nemocí je velmi těsný. Platí to dvojnásob u nemocí zhoubných.

Za cíl svého snažení si vytkneme své vlastní zdraví, cíl velmi důstojný a lákavý. Už první úspěchy v podobě zdravotních úlev nám budou vzpruhou na této zdánlivě obtížné cestě. Když pacient není připraven ani roz-

hodnut sám sobě pomoci, pak jakákoli jiná pomoc a rada je marná. Musíme sami chtít a projevit silnou vůli. Potřebná je podpora rodiny.

Je pochopitelné, že když po několika desetiletích budeme chtít změnit jídelníček, že to půjde obtížně. V organismu musí dojít k velmi radikálním změnám, v procesu tvorby trávicích šťáv a enzymů. Proto je důležité usnadnit organismu tuto změnu.

Nemocný musí vědět, že když tělu odebere v nápojích a potravě určité látky stimulující nemoc, bude se organismus bránit a objeví se „abstinenční příznaky“ obdobné jako u lidí závislých na alkoholu nebo drogách. Nemocný si musí uvědomit, že se z problémů musí dostat sám. Kdokoli jiný mu může jenom poradit.

Jen velmi málo lidí je ochotno a schopno zřít se svých letitých návyků. Zvyk je železná košile. Proto je důležité obrnit se silnou vůli a využít podpory rodinného prostředí. Je nesmírně důležitá.

Nemůžeme do nekonečna zneužívat tolerance našeho organismu, protože dříve nebo později se celý tento systém zhroutí, přestože má náš organismus několik obranných bariér. Zdraví je jmění, o které musíme neustále pečovat. Dnes to platí několikanásobně. Naše strava musí být naším lékem!

2. Léčebné schopnosti přírodních potravin

Jako lékařka vřele doporučuji každému, aby se pečlivě seznámil s vlastnostmi a léčebnými schopnostmi běžných potravin.

Brambory

I obyčejné brambory obsahují látky, *inhibitory proteázy*, chránící organismus před účinky virů a karcinogenů. Škrob z vařených brambor vytváří kyselinu máselnou, dalšího bojovníka proti rakovině. Obsahují velké množství draslíku a vlákniny snižující hladinu cholesterolu. Aby draslík neztrácel, musí se vařit v páře a ve slupce. Kuchyňsky se dají připravit rozmanitě na velmi chutná a lákavá jídla.

Brokolice

Brokolice, jako tmavozelená zelenina, je nabitá karotenoidy, pomáhajícími v prevenci rakoviny plic u kuřáků. Jako každá křížatá rostlina bojuje proti rakovině žaludku a tlustého střeva. Na Universitě *John's Hopkins* v Baltimore (USA), která se zabývá výzkumem dědičnosti zdraví a stárnutí, izolovali z brokolice látku *Sulforan*, zvyšující aktivitu buněčných enzymů, chránících proti nádorovému bujení. Uvádějí, že u lidí, kteří hodně jedí brokolici, je snížen výskyt všech typů karcinomů. Sulforan je obsažen ve všech křížatých zeleninách, také v mrkvi a zelené cibulce.

Cibule

Syrová cibule poskytuje vitamín C, kyselinu listovou, vitamíny B₁, B₂, B₆, draslík a selen. Její éterický olej *alliin* (aminokyselina) má vlastnosti antibiotik, napomáhá krevnímu oběhu a odvodňuje. Cibule působí proti nachlazení, střevním plísním, průjmům, žlučnickovým kamenům. Podporuje činnost jater, slinivky břišní, je prospěšná diabetikům, působí proti skleróze, stimuluje srdeční činnost, podporuje střevní peristaltiku, a tak působí proti zácpě, střevním polypům a tím proti rakovině střev.

Cibule, pórek a šalotka snižují tvorbu krevních sraženin a tím brání mozkové mrtvici a infarktům myokardu. Zvyšují hodnoty HDL (dobrého) cholesterolu, obsahují prostaglandin snižující krevní tlak. Všechny tři cibuloviny působí pozitivně na srdce a uplatňují se v prevenci rakoviny.

Česnek

Česnek obsahuje alliin, který se po rozdrocení změní v řadu látek obsahujících síru, vydávající typické aróma. Má vlastnosti antibiotik: uvolňuje střevní křeče, působí proti otokům, zlepšuje vykašlávání. Snižuje v krvi hladinu cholesterolu a triglyceridů, důležitých nosičů tuku. Upravuje krevní tlak a srážlivost krve. Podporuje imunitní funkce, detoxikuje chemické škodliviny. Česnek je významným zdrojem germania.

Má dezinfekční a protiplísňové účinky, snižuje účinky radiace, působí proti střevním parazitům. Číňané tvrdí, že u lidí, kteří konzumují česnek a mladé cibulky v syrovém stavu, je o 60 % nižší výskyt rakoviny. To ovšem nedokazuje, že by česnek mohl být k léčbě rakoviny dostačujícím prostředkem, nicméně dokázali, že v syrovém stavu vůči rakovině preventivně působí.

Fazole

Fazole jsou bohaté na železo, draslík, vápník, mangan, molybden, vitamín C a vitamíny skupiny B. Obsahují hodně nukleových kyselin a bílkovin. Vysoký podíl vlákniny zlepšuje trávení a snižuje riziko rakoviny tlustého střeva. Fytoestrogeny obsažené ve fazolích brzdí aktivitu rakovinných buněk. Má se zato, že ženy, které jedí často fazole, méně trpí rakovinou prsu.

Houby

Houby mají téměř zanedbatelnou kalorickou hodnotu. Obsahují hodně vlákniny, draslík, vitamínu B. Houby, stejně jako česnek, jsou však zdrojem germania, které posiluje chlopně a působí proti virům a tumorům, zvyšuje schopnost buněk vytvářet energii.

Houby shiitake zrychlují v imunitním systému produkci interferonu chránícího organismus proti virovým infekcím a nádorovému bujení. Hlíva ústříčná, jakož i některé jiné houby, chrání tělo proti karcinogenům, podporujícím vznik rakoviny.

Hrách

Hrách je zdrojem rozpustné vlákniny snižující cholesterol, a draslíku, který se účastní regulace krevního tlaku. Je bohatý na inhibitory proteázy a beta-karoten. Oba chrání organismus před karcinogeny. Je zdrojem thiaminu a niacinu, složek vitamínů skupiny B. Thiamin má antistresový

účinek. Niacin podporuje snižování krevního tlaku a zlepšování krevního oběhu.

Ječmen

Ječmeni a ječným kroupám se dostává málo pozornosti.

Ječmen obsahuje rozpustnou vlákninu pomáhající udržet zdravé srdce, a také obsahuje látku narušující produkci LDL (špatného) cholesterolu v játrech. Dále obsahuje inhibitory proteázy, které omezují tvorbu nádorů snižováním účinnosti karcinogenů.

Jogurt

Bílý jogurt je nejběžnější mléčný výrobek, na němž si vždy pochutnáme. Vyrábí se i z odtučněného mléka přidáním živých kultur *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus* a *Lactobacillus acidophilus*, které fermentují mléko na polotekutý, nebo kompaktní pokrm s charakteristickou mírně kyselou chutí.

Jogurt je bohatý na bílkoviny. Stimuluje chemické pochody v mozku, stimuluje buňky k větší produkci interferonu, sloužícímu jako jeden z obranných faktorů proti infekci.

Ve studiích na zvířatech bylo prokázáno, že jogurt redukuje kancerogeny produkované střevními bakteriemi. Má blahodárný účinek na střeva, pomáhá při léčbě bakteriálního průjmu a průjmů po antibiotikách.

Květák

Květák je králem mezi košťálovinami. Jsou to zeleniny bohaté na sulforan, sirnatou látku působící proti rakovině. Sulforan snižuje riziko onemocnění určitými druhy rakoviny tlustého střeva, žaludku a konečníku.

Jeden šálek syrového květáku pokrývá denní potřebu vitamínu C. Dále je zdrojem vitamínů skupiny B a draslíku, který je důležitý pro zdravé srdce, a vlákninu.

Tmavě zelená listnatá zelenina

Tmavě zelená listnatá zelenina je velmi bohatá na složky vytvářející odolnost proti nemocem. Patří sem kapusta, kapustičky, špenát, kadeřávek, mangold. Jsou bohaté na provitamin A (beta-karoten) i na minerály. Listová zelenina je bohatá na vápník. Šálek vařené kapusty se například vyrovná příjmu vápníku ze šálku mléka.

Tyto zeleniny obsahují tmavozelené barvivo v chlorofylu, působící proti nádorům, a beta–karoten. Výzkumy prokázaly úměrný vztah mezi rostoucím příjmem beta–karotenu a klesajícím rizikem rakoviny plic, žaludku, žlučníku, tlustého střeva, děložního hrdla a prostaty.

Beta–karoten je látka, která je obsažena v některých druzích ovoce a zeleniny – hlavně v oranžových a tmavozelených – (mrkev *latinsky ca-rota*, meruňky, rajčata, brokolice, hrách aj.), z níž si lidský organismus dokáže vyrobit vitamín A.

Beta–karoten je *provitamínem* vitamínu A. Je mimořádně účinný v prevenci rakoviny úst, hrtanu, jícnu, žaludku a střev. Chrání sliznice zažívacího traktu a dýchacích orgánů, pomáhá regenerovat tělesné tkáně, udržuje hladkou, jemnou a čistou pokožku. Může zastavit rakovinné bujení kůže, hrtanu a plic. Starší lidé s vysokou hladinou beta–karotenu v krvi méně inklinují ke zrakovým poruchám.

Luštěniny

Luštěniny, hlavně hrách a fazole, obsahují nerozpustnou vlákninu, zlepšující střevní pasáž. Konzumace luštěnin brání zácpě a tím předchází rakovině tlustého střeva. Jeden šálek fazolí denně snižuje LDL cholesterol a krevní tlak. Je to připisováno pektinu.

Luštěniny obsahují inhibitory enzymu proteázy, který brání tvorbě rakoviny v buňkách. Zvedají hladinu cukru v krvi velmi pomalu, proto jsou vhodné i pro diabetiky.

Meruňky, broskve, nektarinky

Meruňky, broskve, nektarinky obsahují velké množství beta–karotenu.

Tyto tři druhy ovoce mají mírně projímavé účinky. Stejně jako švestky se vyznačují vysokým obsahem hořčičku. Nejvyšší obsah beta–karotenu mají meruňky, především sušené.

Mrkev

Mrkev je kořenová zelenina mimořádné ceny.

Syrová mrkev snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Oranžová barva svědčí o přítomnosti beta–karotenu. Nejvíce beta–karotenu uvolňuje mrkev tepelně upravená (v páře).

Ořechy

Vlašské ořechy, mandle, lískové oříšky, pistácie, podzemnice olejná (burské oříšky) a některé další druhy jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin. Snižují hladinu (špatného) cholesterolu LDL. Ořechy obsahují velké množství bílkovin, jsou zdrojem manganu, důležitého minerálu při prevenci osteoporózy. Ořechy jsou rovněž významným zdrojem vitamínu A, vitamínu E a selenu.

Vitamín E a selen jsou antioxidanty. Pracují společně v enzymatickém systému, který působí proti změnám vyvolaným stárnutím i proti rakovině. Selen také tlumí vznik arteriosklerózy a schizofrenie. Velké množství selenu obsahují para ořechy.

Proti nádorům působí všechny ořechy a semena, protože obsahují *inhibitory proteázy*.

Proteázy jsou enzymy, rozkládající bílkoviny na menší části (peptidy) a pečující tím o normální tělesné funkce. Peptidů však mohou využívat nádorové buňky k nekontrolovatelnému bujení. Když jsou přítomny *inhibitory proteázy*, nádorové buňky tuto schopnost ztrácejí.

Lískové oříšky mají vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, jsou dobře stravitelné, vyznačují se velkým obsahem vlákniny a jsou vysoce energetické. Působí preventivně proti střevním parazitům.

Bylo prokázáno, že ořechy a semena mají ochranný účinek proti rakovině prsu, zažívacího traktu, jater, pohlavních orgánů a dýchacích cest. Burské oříšky jsou bohaté na cholin, zlepšující paměť. Spolu s vlašskými ořechy jsou zdrojem vitamínu B₆.

Semena

Dýňová semena obsahují pro organismus nepostradatelné nenasycené mastné kyseliny, stopové prvky a především zinek.

Zinek má v organismu protiplísňové a čistící schopnosti a zároveň slouží jako prevence proti zhoubnému bujení.

Sezamová semena patří k nejzdravějším. Ve východní medicíně se používají k léčení artritid, revmatismu a očních potíží. Blahodárně působí i na vlasy, kůži a nehty. Ve 100 g semen je obsaženo 8 g vápníku, což je denní dávka vynikající prevence osteoporózy pro dospělého.

Oves

Oves je důležitá a zdravá potravina, prospívající srdci a mozku. Oves obsahuje sedm vitamínů skupiny B, vitamín E, a devět minerálů. Snižuje frakci (špatného) LDL cholesterolu a zvyšuje hodnoty (dobrého) HDL cholesterolu. Ovesné vločky stabilizují krevní cukr a inzulin.

Obsahuje menší množství tuku a sodíku. Je dobrým zdrojem cholinu, hrajícího důležitou roli v paměťových funkcích. Ovesné vločky jako celé zrna obsahují původní otruby, klíček a endosperm.

Pšenice

Pšeničné zrna s otrubami je dokonalým zdrojem vitamínů B, E. Obsahuje cennou nerozpustnou vlákninu, která podporuje činnost střev zrychlováním peristaltiky.

Vitamíny skupiny B se účastní získávání energie přeměnou cukrů na glukózu. Vitamín B₆ stabilizuje ženské pohlavní hormony.

Vitamín E jako antioxidant brání škodlivému rozpadu nenasycených mastných kyselin. Vitamín E zvyšuje a základní životní funkce snižování spotřeby kyslíku v nervech a svalech.

Rajčata

Jejich červená barva signalizuje přítomnost lycopenu, jiného druhu karotenu než je beta-karoten. Četné vědecké studie ukazují, že v lycopenu může být ochranný faktor proti některým typům zhoubného bujení.

Rajčata obsahují i vitamín C. U žen středního věku, které omezí příjem tuku a zvýší příjem vitamínu C, se snižuje riziko rakoviny prsu. Protože rajčata obsahují hodně draslíku, chrání též proti srdečním nemocem.

Dají se konzervovat. Konzervovaná rajčata obsahují víc vitamínu C než čerstvá. Čerstvě utržené rajče je zásadotvorné, kdežto rajče z obchodu je již kyselinotvorné.

Rýže

Rýže je nejdůležitější obilninou ve zdravé výživě. Hnědá rýže má 8 % bílkovin. Obsahuje thiamin, niacin a riboflavin, vitamíny skupiny B, které napomáhají boji se stresem. Je zdrojem železa a vápníku. Vymíláním, kdy dochází nejen k odstranění slupky, ale i vrstvy pod ní, se užitná hodnota rýže snižuje.

Obohacená rýže se vyznačuje přidáním železa a některých vitamínů skupiny B.

Rýže je kompletní glycidová potravina. Když se konzumuje bez doplnkových bílkovin, povzbuzuje mozek k větší produkci serotoninu, který podporuje dobrou mysl. Je dobrým zdrojem cholinu, který posiluje účinek acetylcholinu, nervového přenašeče podporujícího dobrou paměť.

Hnědá rýže je jako celozrnná potravina bohatší na živiny a vlákninu. Otruby hnědé rýže snižují v krvi cholesterol, podobně jako otruby ovsy. Celozrnná rýže obsahuje inhibitory proteázy, schopné potlačovat tvorbu nádorů. Její škrob, tak jako škrob z vařených brambor, vytváří kyselinu máselnou, rovněž bojovníka proti rakovině.

Tuřín, vodnice, tykve a dýně

Tuřín, bílá a žlutá vodnice jsou křížaté rostliny; patří do rodu brukvovitých. Obsahují *sulforan*, který pomáhá blokovat tvorbu rakoviny. Jsou bohaté na vitamín A, jímž se účinek sulforanu v boji proti tumorům posiluje.

Oranžové zimní dýně obsahují hodně vitamínu A i beta-karotenu. Oranžová barva signalizuje přítomnost množství karotenoidů, pomáhajících v boji proti rakovině, nachlazení, šerosleposti a poruchám imunity.

Tykve i dýně jsou bohaté vitamíny a vlákninou, která chrání vzniku rakoviny jiným způsobem. Riziko rakoviny, především rakoviny plic, žaludku, střev, močového měchýře, se snižuje konzumací žluté a zelené zeleniny.

Výzkum ve státě Massachusetts v USA na studii 1200 obyvatel nad 66 let prokázal, že u osob s největším příjmem zeleniny s karotenem byl výskyt těchto nádorů nejnižší.

Tykev obsahuje vápník a vitamín C. Dýně i tykev jsou bohaté na draslík, který je důležitý pro zdravé srdce.

Zelí a kapustičky

Zelí a kapustičky jsou košťáloviny, patří do rodu brukvovitých. Jsou vydatnými bojovníky proti rakovině. U lidí, kteří jedí hodně zelí, je zaznamenán nejnižší výskyt rakoviny. Bylo prokázáno, že brukvovitá zelenina (zelí, kapusta, hořčice, křen, květák, brokolice, tuřín aj.), když se krájí, fermentuje, vaří, žvýká a pak tráví, brání tvorbě tumorů. K ochraně před tumory se má konzumovat dvakrát až třikrát týdně.

Sírná látka Sulforan, která je obsažena ve vysoké koncentraci v zelí a kapustě, je součástí stimulačních enzymů, působících proti tumorům. Výskyt síry v těchto zeleninách působí některým lidem plynatost, ale čerstvá zelná šťáva je účinná při prevenci a léčení žaludečních vředů.

Čerstvé i kvašené zelí je zdrojem vitamínu C.

Kapustičky obsahují látky, které zneškodňují aflatoxiny. Aflatoxiny jsou plísně (najdeme je ve špatně ošetřených obilovinách, ořechách aj.), které poškozují játra a jsou podezřelé z vyvolávání některých zhoubných nádorů. Kapustičky obsahují dále látky, které brání tvorbě polypů v tlustém střevě.

Voda

Prostá pramenitá voda, používaná vnitřně i zevně, je velmi důležitou součástí zdravého způsobu života. Nejznámějšími propagátoři vodoléčby byli sedlák Vincenc Priesnitz (1799–1851) a Sebastian Kneipp (1821–1907) bavorský farář z Vorishofenu. Kneipp, kromě promyšlené vodoléčby, usiloval o změnu životního stylu nemocného.

„Voda a střídavý život jsou jedině to, aby vrátily sílu, svěžest a zdraví nynějšímu choulostivému, zesláblému, vyžilému, nervosnímu pokolení, jež odstūně každou změnu počasí. Jedině tenkrát bude rozřešena sociální otázka, až budou všichni lidé žít jednoduše a prostě.“ Sebastian Kneipp.

Tato moudrá slova dnes platí stokrát více než koncem 19. století, kdy Kneipp pracoval a věnoval se hlavně vodoléčbě a léčivým bylinám. Je jenom na nás, budeme-li brát toto poučení vážně, jak mladí, tak ti pokročilejšího věku. U mládeže a dětí to vidím jako životně důležité.

Mladí, kteří chtějí zakládat rodinu, by pro své zdravé potomstvo měli udělat více než to, že dítě počnou. Nový život by měl být počat zdravým otcem a zdravou matkou, rozvíjet se v čistém a zdravém matčině těle.

K nemocem, které si na svět přinášíme geneticky podmíněně, přidáváme během svého života další, získané špatnou životosprávou, stresy, zhoršujícími se životními podmínkami (půda, ovzduší, voda). Nakonec donutíme organismus, aby zapojil do boje o přežití obranné bariéry.

Voda je nositelem všech chemických a fyzikálních pochodů v těle. Během 24 hodin ztrácíme toto množství vody: močí 1000–1500 ml, stolicí okolo 500 ml, dýcháním 500–700 ml a potem 500 ml až několik litrů v závislosti na zátěži organismu a okolní teplotě. Ze součtu ztrát vyplývá, že bychom denně měli vypít 2–3 litry tekutin.

3. Co a proč musí dodat organismu strava

Nevyvážená strava, přejídání, nedostatek odpočinku a spánku, stres, nedostatek pohybu na čerstvém vzduchu, káva, alkohol a kouření nám mnohým zkazí radost ze života.

Pocit uvolnění a radost spouští v mozku mechanismus tvorby a uvolňování chemických látek *endorfinů*. Působením těchto látek se nám projasní mysl, cítíme se šťastni.

Jak zvýšit svoji vitalitu a dodat tělu dostatek energie? Hodně odpočinku, dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu, dobrá nálada. A hlavně zdravá, vyvážená strava s dostatečným obsahem bílkovin, sacharidů, vitamínů, minerálů, vlákniny, škrobovin a tekutin. Jsou hojně obsaženy v zelenině, ovoci, obilninách a luštěninách, které jsou cenným zdrojem energie.

Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou nejdůležitější potravní složkou. Na rozdíl od tuků a sacharidů se neukládají do zásoby. Lidský organismus je schopen vytvořit si tuky ze sacharidů, sacharidy z bílkovin, ale tvorba tělesných bílkovin zcela závisí na příjmu potravy. Jako zdroj pro tvorbu vlastních bílkovin slouží organismu aminokyseliny získané trávením.

Bílkoviny mají nenahraditelné místo při stavbě organismu (tvorba kolagenu), v metabolismu (enzymy), v obranyschopnosti (protilátky), v krvi (albumin, hemoglobin, koagulační faktory při srážení krve), v činnosti svalů (aktin, myozin) apod. Také některé hormony jsou bílkovinné povahy.

Bílkoviny jsou vysokomolekulární látky tvořené řetězcem aminokyselin. Zatím jich známe 200 druhů. Ve stravě se vyskytuje 23 druhů aminokyselin. Lidské tělo si umí trávením přijatých bílkovin vytvořit samo 15 druhů. Zbylých 8 druhů (lysin, leicin, fenylalanin, metionin, treonin, valin, tryptofan, isoleucin) se musí dodat potravou. Jejich nedostatek vyvolává zdravotní potíže, zejména u dětí.

Obavy, že bezmasá strava je chudá na bílkoviny, jsou neopodstatněné. Obiloviny, brambory, luštěniny, ořechy, semena, houby pokryjí převážnou část potřeby bílkovin. Dále se doplní bílkoviny z mléka a mléčných výrobků, případně vajec.

Hmotnostní podíl plnohodnotných zlehka stravitelných bílkovin činí: v sóji 36–47 %, ořechách 12–20 %, pšenici 12 %, mléku 3,2 %, tvarohu 30 %, tvrdých sýrech 25 %, bramborách 2 %. Bílkoviny z rostlin jsou pro člověka mnohem přijatelnější než bílkoviny živočišné.

Živočišné bílkoviny jsou charakteristické vysokým obsahem aminokyseliny metioninu, vysokým obsahem LDH cholesterolu, hnilobných bakterií a purinových látek.

Zahříváním bílkovin, což platí i u masa, vznikají vysoce karcinogenní pyrolyzáty aminokyselin (metylcholantren a 3,4-benzpyrén), které působí zhoubněji než nejsilnější rostlinný karcinogen aflatoxin (produkt plísně *Aspergillus flavus*).

Hnilobné bakterie z masa ničí přirozenou mikroflóru ve střevě. Proto při nedostatku vlákniny dochází ke zpomalení pohybu obsahu střevního vedoucímu k zácpě. Toxiny a velký tlak na střevní stěnu vedou ke vzniku střevních divertikulů. Trpí jimi až 30 % populace. Divertikulóza se pokládá za prekancerózu, bezprostřední stádium před vypuknutím rakoviny střeva.

Z purinových látek vzniká tyramin, xantin a kyselina močová, která při nedostatku zásadotvorných látek krystalizuje ve tkáních a kloubech. Způsobuje dnu, revmatická onemocnění, odvádí je kosti a páteř.

Přítomnost hormonů a antibiotik v masě zvířat, přenesených krmiv, není také zanedbatelná. Další produkci látek hormonální povahy působí strach zvířete při porážce. Tyto látky zůstávají v konzumovaném masě. Škodí rovněž konzumace jater vzhledem k vysokému obsahu kadmia, polychlorovaných bifenyly a dalších škodlivin.

WHO/FAO doporučují snížit spotřebu masa na 45 % současné úrovně. V ČR je spotřeba masa asi 90 kg na osobu ročně.

Tab. 1: Potřeba bílkovin v g/kg tělesné hmotnosti (podle WHO/FAO)

Věk	g/kg
0–4 měsíce	2,2
4–12 měsíců	2,0
1–3 roky	1,2
4–6 let	1,1
7–14 let	1,0
15–18 let	0,9
Dospělí	0,75
těhotné ženy	+ 10 g/den
kojící ženy	+ 15 g/den

Jeden gram bílkovin, stejně tak jako jeden gram sacharidů (cukru nebo škrobu), dodá energii 4 kcal, zatímco jeden gram tuku dodá energii 9 kcal.

Energie je schopnost konat práci. V této knize používám k vyjadřování energetické (kalorické) hodnoty potravin kalorie, protože je mezi veřejností prozatím běžnější. Pro přepočítání na jouly platí vztah $1 \text{ cal} = 4,186 \text{ J}$.

Cukry

Cukry neboli sacharidy jsou pro organismus důležitým zdrojem energie. V naší vlasti jíme výhradně bílý řepný cukr. Bohužel své konzumenty velmi ohrožuje.

K metabolismu cukru jsou nezbytné vápník, hořčík, sodík, chrom, zinek a vitamíny skupiny B. Nadměrnou konzumací sacharidů dochází k deficitu těchto látek a následně demineralizaci kostí, zubů, páteře. Zhoršuje se trávení, snižuje se obranyschopnost organismu, dochází k předčasné degeneraci orgánů, zejména slinivky.

Sacharidy se v organismu štěpí na glukózu a glykogen.

Glukóza je základní pohonnou látkou pro lidský organismus. Její hladinu si organismus sám reguluje. Při poklesu dochází k pocitu silného hladu, slabosti. Nejcitlivější na přísun glukózy je mozek, který denně spotřebuje asi 140 g.

Má-li organismus dostatek glukózy, mění sacharidy na glykogen. Hlavní zásobárnou glykogenu jsou játra. V játrech je uloženo asi 400 g glykogenu. Při nedostatku glukózy přeměňuje organismus glykogen na glukózu.

Při tělesné zátěži jsou svaly zásobeny energií z glukózy obsažené v krvi a z glykogenu uloženého v játrech a ve svalch. Zásoby ve svalch stačí asi na 90–120 minut intenzivní tělesné zátěže.

Sacharidy dělíme na dvě základní skupiny: jednoduché a komplexní.

Mezi jednoduché monosacharidy patří glukóza (cukr hroznový obsažený v medu, ovoci, zelenině), fruktóza (cukr ovocný obsažený v ovoci a medu), disacharidy jako sacharóza (cukr řepný obsažený v cukrovce, ovoci, zelenině), dále laktóza (cukr mléčný obsažený v mléku) a maltóza (cukr sladový obsažený v obilních klíčcích, fermentované pšenici, ječmeni a sladových výtěžcích).

Ke komplexním sacharidům patří škroby, celulóza, inulin, pektiny, amilopektin, a glykogen. Hodnotným zdrojem komplexních sacharidů jsou obiloviny (a celozrnné výrobky z nich), brambory, rýže, luštěniny.

Tuky

Podle původu dělíme tuky na rostlinné a živočišné. Živočišného původu je máslo, sádlo, lůj a slanina. Mezi rostlinné tuky řadíme oleje (např. olivový, slunečnicový, sojový, řepkový) a tuhé pokrmové tuky vyráběné z rostlinných surovin.

Tuk z masa tučných ryb – *rybí tuk* – a mléčné výrobky, nezravené tuky, dodávají do organismu vitamíny A, D, E, K.

Významný zdroj tuků tvoří rozptýlený tuk skrytý v potravinách, jako jsou sýry (30–70 %), čokoláda (30–45 %), maso (50–80 %).

Tuky by se měly na celkovém energetickém příjmu podílet 10 %, a ne u nás doporučenými 30 %. Jejich přílišná konzumace, bez ohledu na složení, může být škodlivá.

Ideální poměr složek potravy z energetického hlediska je 10 % energie z bílkovin, 10 % z tuků, 80 % ze sacharidů.

Příjem nasycených a mono–nenasycených mastných kyselin stravou není podstatný, protože organismus si je dokáže sám vyrábět.

Naproti tomu si organismus nedokáže vyrobit esenciální masné kyseliny a proto je musí získávat potravou. Patří sem skupiny esenciálních mastných kyselin omega–3 a omega–6.

Skupina omega–3 mastných kyselin se nachází v sójovém a řepkovém oleji a v ořechách.

Mastné kyseliny omega–3 potřebuje organismus v malých dávkách, asi 1–2mg denně, což odpovídá 1–2 lžičkám řepkového oleje nebo hrstce ořechů.

Mastné kyseliny omega–3 jsou nezbytné pro správný vývoj mozku a oční sítnice v raném vývoji lidského plodu. Zmírňují záněty, snižují srážlivost krve, pomáhají při léčbě srdečních chorob, lupénky a artritidy.

Skupina omega–6 je odvozena od kyseliny linolové. Nachází se v slunečnicovém a olivovém oleji.

Dospělý člověk potřebuje denně asi 4 mg mastných kyselin skupiny omega-6. Stačí dvě lžičky slunečnicového či olivového oleje, nebo hrst mandlí a ořechů. Maximální denní dávka je 25 mg. Vysoká spotřeba může organismu škodit, protože vede ke zvýšené tvorbě volných radikálů.

Mastné kyseliny omega-6 jsou nezbytnou součástí buněk a slouží k tvorbě eikosanoidů látek podobných hormonům, účastní se řady tělesných pochodů, včetně krevního oběhu.

Pro organismus nevhodnější jsou esenciální mastné kyseliny, vázané v buňkách rostlinné potravy. Sójové boby (jen prosté plísně!), kromě hodnotných bílkovin obsahují 16–20 % plnohodnotného tuku. A navíc sója snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Mák, lněná, slunečnicová, dyňová, sezamová semínka a různé druhy oříšků vedle kvalitních bílkovin obsahují 16–20 % kvalitního tuku. Esenciální mastné kyseliny jsou také v celozrnných potravinách, malé množství je obsaženo v zelenině a ovoci.

Tuky jsou pro organismus velmi důležité. Vždy volíme ten nevhodnější, nejzdravěji vázaný tuk a jen v množství pro naše tělo dostačujícím.

Většina tuků živočišného původu obsahuje hodně nasycených mastných kyselin, jejichž nadměrná konzumace škodí zdraví, protože zvyšuje množství cholesterolu v krvi. Tuky rostlinného původu naopak obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin, které mají na lidský organismus příznivý vliv. Kladně působí na látkovou přeměnu, na využití glukózy a na ovlivnění krevních lipidů. Dále jsou nezbytné pro růst, reprodukci, normální činnost svalů i cévního a nervového systému. Snižují hladinu cholesterolu, brání ukládání tukových depozitů v tepnách, snižují krevní tlak a srážlivost krve.

Musím zdůraznit, že veškeré živočišné tuky obsahují cholesterol, zatímco v rostlinných tucích není žádný.

Enzymy

Jídlo musí být chemicky rozloženo a proměněno na stavební látky pro výživu a stavbu buněk. Životní silou této proměny jsou minerály, stopové prvky, enzymy a vitamíny v syrovém jídle. Tato proměna je řízena ničím nenahraditelnými enzymy, které si organismus vytváří sám, a enzymy podporujícími trávení, přijímanými ze syrových rostlinných složek stravy.

Každý enzym je specializován na určitou činnost orgánu a je důležitý pro jeho správnou činnost. Enzymy jsou velmi citlivé na působení zevních vlivů (teplota, kyselost, některé jedy) a řada z nich vyžaduje přítomnost kofaktoru, jako jsou vitamíny, zejména ze skupiny B, nebo stopový prvek.

Činnost některých enzymů:

- **Ptyalin** rozkládá ve slinách cukry na maltózu.
- **Rennin** působí srážení mléka v žaludku a přeměnu mléčné bílkoviny kaseinu na aminokyseliny. Také uzpůsobuje minerály v mléce (Ca, P, Mg, K) ke vstřebání do krve.
- **Pepsin** štěpí bílkoviny, lipáza štěpí tuky mléka a sýru. Kyselina chlorovodíková (kyselina žaludeční) štěpí bílkoviny a celulózu a ničí bakterie dopravované do žaludku jídlem.
- **Kyselina žaludeční** se účastní vyrovnávání acidobazické rovnováhy a vstřebání železa. Ve střevcech **žluč** emulguje tuky a účastní se peristaltiky střev.
- Pankreatická **lipáza** mění tuky na mastné kyseliny a pomáhá vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E).
- **Trypsin** je další pankreatický enzym dokončující rozklad mléčných bílkovin po pepsinu a renninu.
- **Amyláza** dokončuje trávení škrobů.
- **Laktáza** rozkládá laktózu (mléčný cukr).

Zmínila jsem jen malou část z obrovského množství enzymů, jichž je přes dva tisíce.

Enzymy (starší označení: fermenty) jsou bílkovinou, která už v malém množství působí jako biokatalyzátor – urychlovač určitého biochemického děje. Tento děj by v organismu probíhal velmi pomalu, nebo by nenastal vůbec.

Enzymy nás chrání před záněty, rozpouštějí krevní sraženiny a nádory, vyhlazují jizvy, ruší nepříznivé účinky škodlivých látek. Pomáhají tvorbě a vylučování močovin, srážení krve, okysličování krve a tkání. Jsou zodpovědné za normální běh všech procesů v těle, za duševní a fyzické zdraví.

Aby měl organismus dostatek enzymů, musíme mu pomoci:

- Dvě třetiny stravy by měla tvořit syrová strava.
- Jídlo připravujeme z čerstvých surovin, co nejdříve po sklizni.
- Zmraženou zeleninu, kterou v zimě používáme namísto čerstvé, zpracujeme ihned po rozmrazení.
- Pokud budeme zeleninu nebo ovoce tepelně upravovat, vaříme je co nejkratší dobu v páře. Zelenina má být křupavá a napůl syrová, ničíme tak jen část enzymů.
- Potravu důkladně kousejme, protože enzymatické trávení začíná už v ústech.
- Pijme mléko syrové. Hodně enzymů obsahuje kozí mléko.
- Jíme co nejvíce domácích fermentovaných jídel: domácí kvašené zelí a kvašenou zeleninu, kyselé mléko, kefir, jogurt, tvaroh.
- Nezapomínejme jíst naklíčené syrové obilí a semínka.
- Pijme čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny ihned po odstředění šťávy. Ovocné a zeleninové šťávy navzájem nemícháme.
- Obohatme svou stravu jídly bohatými na enzymy, jako jsou med a pivovarské kvasnice.

Pro tvorbu a činnost enzymů jsou nezbytné minerální látky a vitamíny, které si tělo nedokáže samo vytvořit, a jejichž jediným zdrojem je přijatá živá potrava.

Enzymopatie je onemocnění způsobené dědičnou poruchou enzymu odpovědného za metabolismus určité látky a projeví se příznaky jeho nedostatku (albinismus – nedostatek melaninu, fenyلكetonurie – Downova nemoc, apod.).

Vitamíny

Vitamíny jsou základními pilíři našeho zdraví. Mají velmi důležitou úlohu jako katalyzátory při biochemických reakcích v organismu. Menší část potřebných vitamínů vytváří mikroflóra střev (B₁, B₆, B₁₂, K₂), převážné množství musíme organismu dodat potravou.

V této knize se snažím jednoduchým způsobem ozřejmit význam stravy bohaté na vitamíny a její nezastupitelný význam pro zdraví. Zdůraz-

ňuji přírodní konzervaci zeleniny mléčným kvašením, která nejenže zachová důležité látky, ale zeleninu navíc velmi obohatí.

V naší přechemizované době je menším zlem konzumovat vitamíny v přírodní formě – i když někteří tvrdí, že se nadužívá strojených hnojiv – se kterou si organismus poradí, než užívat chemicky vyráběné vitamíny, jejichž přetvoření na přijatelnou formu organismus energeticky zatíží.

Tab. 2: Základní rozdělení vitamínů

Rozpustné ve vodě (hydrofilní)	– vitamíny skupiny B a vitamín C
Rozpustné v tucích (lipofilní)	– vitamíny A, D, E, K

Vitamíny rozpustné ve vodě

Všechny vodou rozpustné vitamíny ničí var. Proto je mnohem lepší připravovat zeleninu v páře než formou zeleninových vývarů ve vodě. I ty vaříme pod pokličkou, aby byly úniky vitamínů co nejmenší.

Vitamín B₁ (Thiamin)

Vitamín B₁ se podílí na metabolismu uhlohydrátů. Udržuje dobrý stav nervů a svalů. Ovlivňuje funkci mozku, dýchání buněk, srdce a žaludek. Brání únavě, napomáhá dobrému trávení a chuti k jídlu. Snižuje poruchy vyvolané alkoholem, chrání srdeční sval a vyrovnává srdeční rytmus, je nezbytný pro pooperační léčení, důležitý pro dobrou funkci jater, pomáhá proti podrážděnosti a ztrátě paměti, reguluje diurézu (množství vyprodukované definitivní moči za 24 hodin).

Denní dávka je pro muže 1,5 mg a pro ženy 1 mg.

Potřeba vitamínu B₁ stoupá v těhotenství a při kojení. Roste i při léčbě antibiotiky, průjmech, při těžkých stresech a při velké fyzické námaze. Také při nadbytečné konzumaci moučných jídel a sladkých pokrmů nebo alkoholu je jeho potřeba mnohem vyšší.

Nedostatek se projevuje bolestmi hlavy, depresemi, nespavostí, špatnou koncentrací a špatnou pamětí, sníženou obranyschopností, potížemi s koordinací pohybů a bolestí svalů. Typickým příkladem chybějícího vitamínu B₁ bývalo onemocnění z podvýživy beri-beri v rozvojových zemích, když byla rýže oloupána a zbavena slupek zrn. Hlavními příznaky jsou polyneuritida s paralýzou, záněty jater a srdeční poruchy. Dnes začínají nedostatkem vitamínu B₁ trpět „bohaté“ společnosti, kde se všechny

běžné potraviny podrobují technologickým procesům při vysoké teplotě a s konzervačními prostředky.

Zdroje: celozrnný a černý chléb a pečivo, pšeničné klíčky, otruby, ovesné vločky, neloupaná rýže, pohanka, sója, luštěniny, brambory, sušené pivovarské kvasnice, droždí, lískové ořechy, sušené ovoce, med, chřest, listnatá zelenina, mléko. Konzumací zdrojů vitamínu B₁ získáváme také mnoho dalších vitamínů skupiny B.

Vitamín B₁ ve zdrojích poškodí teplota nad 120 °C, chemické konzervační látky a průmyslové zpracování jídla, uhličitán sodný, dlouhé máčení ve vodě. V těle ho ničí káva, alkohol, tabák a z léků aspirin, anacida (léky na snižování kyselosti v žaludku), diuretika, antikoncepční tablety.

Vitamín B₂ (Riboflavin)

Vitamín B₂ se účastní látkové výměny bílkovin a tuků, a tvorby některých enzymů. Pomáhá spalovat cukry, upravuje energetické mechanismy. Je důležitý pro zrak, zvyšuje ostrost rozlišování barev, zlepšuje noční vidění. Ovlivňuje centrální nervovou soustavu, činnost jater, a podporuje tvorbu červených krvinek. Je velmi potřebný pro vývoj dětského mozku.

Denní dávka: 1,2–1,7 mg, těhotné a kojící ženy i více.

Jeho nedostatek způsobí zvětšení jater, zvýšení obsahu tuků a změnu buněčných struktur tkání.

Nedostatek se projeví poruchami zraku, změnami na pokožce, drobnými vráskami nad ústy, pálením nebo suchem v očích, loupání nosu, uší a čela, mastíci se vlasy a červenáním očních víček, záněty kůže, praskáním rtů, poruchami srdeční činnosti, hubnutím, apatií. Některé z příznaků jsou obdobné nedostatku železa.

Vitamín B₂ dobře snáší vysoké teploty, ne však světlo a je ve vodě rozpustný. Tedy potraviny nikdy nevařme nepřikryté a po uvaření vodu nevytléváme! Částečně se zničí v mrazničce a při prudkém rozmrazování. Ničí jej ultrafialové paprsky, alkohol, antibiotika, antikoncepční tablety, analgetika a léky obsahující síru. V kyselém prostředí je stabilní.

Zdroje: droždí, pekařské a pivovarské kvasnice, neodstředěné mléko, tvaroh, vejce, ovesné vločky, otruby, vlašské ořechy, slunečnicová semena, petržel, špenát, kapusta, hlávkové zelí, brokolice, fazole, hrách, kakao, brambory, houby.

Vitamín B₃ (Niacin, kyselina nikotinová)

Vitamín B₃ spolupůsobí při proměně cukrů, tuků a aminokyselin, je rovněž také důležitý pro činnost nervové soustavy a mozku. Snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridů, reguluje vysoký krevní tlak. Pomáhá při zažívacích potížích, podílí se na látkové výměně vůbec, působí při tvorbě pohlavních hormonů, snižuje poruchy nervového systému způsobené alkoholem. Vitamín B₃ je velmi důležitý pro dobrou funkci jater a sítnice. Jeho účinnost se zvyšuje za přítomnosti dalších vitamínů skupiny B.

Odstraňuje deprese, bolesti hlavy, dává pokožce svěžest, pomáhá u všech případů nedostatečné průchodnosti cévního systému.

Léčebně se využívá při snižování vysoké hladiny cholesterolu, léčení chorob stáří a krevního oběhu, zánětů žil, ve stavech deliria při schizofrenii. Jedná se o vysoké dávky pod lékařskou kontrolou.

Denní dávka: muž 19 mg, žena 13 mg.

Nedostatek vitamínu B₃ vyvolává pelagru (projeví se kožními, zažívacími a nervovými poruchami až demencí), nespavost, zmatenost, deprese, halucinace a nechutenství. Nedostatek vitamínu B₃ při nedostatku železa a kyseliny listové působí anémií.

Zdroje: pivovarské kvasnice, obilní klíčky, celozrnná mouka, slunečnicová semena, otruby, luštěniny, sója, med, ořechy, neloupaná rýže, datle, fíky, vejce, suché fazole, hrách, paprika, petržel, chřest, kapusta, droždí, houby.

Ničí jej alkohol, antikoncepční tablety, léky na spaní, léky obsahující síru a průmyslová příprava jídla.

Vitamín B₅ (Kyselina pantotenová)

Vitamín B₅ snižuje hladinu cholesterolu v krvi, léčí funkční poruchy cév, příznivě působí na hojení ran, podporuje regeneraci tkání, má protizánětlivé účinky. Příznivě působí na hojení zánětů kůže. Má ochranné účinky proti ultrafialovým paprskům.

Podporuje tvorbu hormonů nadledvinové žlázy (kortizon), omezuje alergické příznaky, mechanismus jejího účinku není znám. Zvyšuje odolnost proti únavě, stresu, odstraňuje křeče v nohou, zvyšuje podíl dobrého cholesterolu (HDL), prospívá při hypoglykémii.

Denní dávka: 10–15 mg.

Vitamíny B₅, B₆ a kyselina listová jsou nenahraditelné pro tvorbu protilátek. Při nedostatku vitamínu B₅ se snižuje protiinfekční účinek vitamínů C i A, klesá odolnost organismu proti infekcím, pociťuje se duševní únava.

Zdroje: pivovarské kvasnice, otruby sezamová a slunečnicová semínka, sója, vejce, suchý hrách, arašídý, melasa, zelí, květák, ředkvičky, pór, červená řepa, zelený hrášek, houby, grapefruit, pomeranče.

Rozkládá jej teplo, průmyslová příprava jídel, kofein, alkohol, léky obsahující síru, antikoncepční tablety, prášky na spaní.

Vitamín B₆ (Pyridoxin)

Účastní se velmi mnoha funkcí v metabolismu tuků a bílkovin. Působí při tom jako koenzym, slučující se s řadou enzymů (transaminázy, hydroxylázy, dekarboxylázy a další), které se účastní reakcí základního katabolismu aminokyselin (rozklad na jednoduché složky). Pravděpodobně chrání proti rakovině.

Vitamín B₆ je důležitý pro výživu centrální nervové soustavy, pro růst a rozmnožování buněk v organismu, pro imunitní systém (nezbytný pro tvorbu protilátek) a tvorbu červených krvinek. Účastní se při proměně aminokyselin a účastní se syntézy DNK a RNA.

Zvyšuje odolnost proti infekčním nemocím, únavě a stresu, preventivně působí proti střešní ochablosti, působí proti alergii. Zvyšuje podíl HDL – dobrého cholesterolu a snižuje podíl LDL – špatného cholesterolu. Prospívá při hypoglykémii. Velmi důležitý je tento vitamín při onemocnění cukrovkou.

Denní dávka: 3–7 mg.

Nedostatek tohoto vitamínu je extrémně vzácný. Vyvolává záněty jazyka a dutiny ústní, vyrážky, mokravé boláky kolem očí, úst a nosu. U akutní podvýživy se projeví sníženou citlivostí a pálením prstů na nohou. Při užívání léků proti plísni a proti tuberkulóze může se při nedostatku B₆ projevit anémie, nevolnost, zapomnětlivost, deprese a svalové křeče.

Zdroje: pivovarské kvasnice, sója, slunečnicová semínka, pšeničné klíčky, otruby, celozrnná mouka, ořechy, droždí, med, fazole, zelí, vejce, brambory, banány, hrušky, pór, petržel, citróny, mrkev, neloupaná rýže, arašídý, melouny, květák, melasa, neodstředěné mléko. Tvoří se také ve střevech.

Narušují jej konzervační prostředky, tepelná úprava jídla (zničí se až 75 %), mražení (ztrácí se až 55 %), alkohol, kofein, léky obsahující síru, antikoncepční tablety a léky na spaní. Nesnáší světlo.

Kyselina listová

Kyselina listová a její deriváty foláty se účastní metabolismu aminokyselin, při němž jsou nezbytné k uskutečňování genetického programu organismu: k buněčnému dělení a tvorbě DNA a RNA (deoxyribonukleová a ribonukleová kyselina, které jsou základem dědičné informace). Je účinná proti dědičným chorobám. Zvyšuje tvorbu protilátek a odolnost proti nemocem. Podporuje tvorbu červených krvinek, normální růst plodu, působí proti potratům, reguluje výměnnou funkci buněk, je účinná proti dědičným chorobám, při kojení zvyšuje tvorbu mléka. Udržuje svěží pleť, působí proti šedivění vlasů. Chrání proti střevním parazitům. Aplikuje se při chirurgických zákrocích a v rekonvalescenci.

Denní dávka: 400 µg.

Kyselina listová se ukládá spolu s vitamínem B₆ v játrech. Syntéza folátů probíhá v zažívacím traktu.

Její nedostatek se může projevovat anemií, pocity slabosti, průjmů. Způsobí makrocytární, megaloblastickou chudokrevnost, omezí se tvorba bílých krvinek a krevních destiček. Dochází k nežádoucímu rozkladu chromozómů a po jejich opětovném chaotickém sloučení je nebezpečí vzniku rakoviny.

Zdroje: droždí, listová zelenina (především špenát, salát, brokolice, růžičková kapusta, petržel, chřest), rozinky, zelí, kapusta, ořechy, luštěniny, otruby. V menší míře je obsažena v meruňkách, mrkvi, fazolích, bramborech, mandlích, slunečnicových semenech, pomerančích, červené řepě.

Kyselinu listovou ničí sluneční světlo, teplo, antikoncepční tablety, antibiotika, sulfonamidy, analgetika, alkohol.

Vitamín B₁₂ (Cyanokobolamin)

Tvoří se v dostatečné míře zdravou střevní flórou ve stěnách tlustého střeva, pak je transportován do jater. Organismus si v játrech vytváří zásobu B₁₂ na delší dobu. Může se vstřebávat, jen když žaludek produkuje enzym glykoprotein (bílkovina, obsahující cukr).

Je důležitý pro růst a dělení buněk, protože se účastní tvorby DNA, RNA (deoxyribonukleová a ribonukleová kyselina, které jsou základem dědičné informace) a myelinu (obal nervového vlákna tvořený bílkoviny a tuky). Účastní se tvorby červených krvinek, ovlivňuje činnost centrální nervové soustavy, periferních nervů, jater, podporuje výměnu sacharidů a využití tuků. Působí proti poruchám centrální nervové soustavy, infekcím, zhoubné anémii, bolestem a zánětům žil. Podporuje chuť k jídlu, zvyšuje rychlost reflexů, podporuje růst, odstraňuje podrážděnost.

Dosud nejsou zcela známy mechanismy jeho působení.

Denní dávka: 3–5 µg.

Nedostatek se projevuje únavou, celkovou slabostí, pálením jazyka, žaludečními potížemi s nespavostí. Jedná se o typicky anemické příznaky, doprovázené bledostí až průsvitností pokožky. V podstatě by k nedostatku vitamínu B₁₂ nemělo vůbec docházet, protože denní dávku bezpečně pokryje pestrá strava s podílem mléka a vajec.

Zdroje: tvaroh, neodstředěné mléko, vejce, sýry, fazole, sója, hrách, med, kvašené zelí a kvašená zelenina, droždí.

Ničí jej alkohol, prášky na spaní, sluneční světlo. Antikoncepční tablety nebo závislost na více lécích může zásoby vitamínu B₁₂ úplně zlikvidovat. Nedostatkem trpí velmi často vegetariáni, vegani, makrobiotici.

PABA (Kyselina paraaminobenzoová)

PABA je vynikající ochranný prostředek se širokým spektrem. Chrání proti ultrafialovému záření, předchází mutaci epidermálních buněk, které mohou být prekancerózní. Je účinná v léčení vitiliga (bílé skvrny na pokožce z nedostatku pigmentu) a zpomaluje vznik vrásek. Přidává se do krémů na opalování. PABA je sloučeninou kyseliny listové a jejích solí (folátů). Chemicky se slučuje s kyselinou pantotenovou.

Denní dávka: 30–100 mg.

Zdroje: pivovarské kvasnice, celozrnná mouka, otruby, vejce.

PABA narušují sulfonamidy, antikoncepční tablety, penicilin, léky obsahující síru, dále alkohol, průmyslové zpracovávání potravin. Předávkování PABA vyvolává nauzeu a zvracení, projevilo se i poruchou jater, ledvin a srdce. Nedoporučuje se užívat bez dalších vitamínů řady B.

Vitamín H (Biotin)

Biotin je důležitá ochranná složka jater. Po dlouhé době výzkumů se zjistilo, že patří do skupiny vitamínů B, a že je velmi důležitý pro buněčný metabolismus.

Podporuje látkovou výměnu tuků a bílkovin, podílí se na metabolismu téměř všech buněk v organismu. Je velmi účinný proti depresím. Podporuje centrální nervovou soustavu, činnost pohlavních žláz, je důležitý pro pokožku, snižuje bolesti ve svalech.

Denní dávka: 300 µg.

Zdroje: neloupaná rýže, pивní kvasnice, ovesné vločky, obilí, ořechy, květák, salát, grapefruit, žlutek, neodstředěné mléko.

Hlavním nepřítelem je syrový bílek, protože obsahuje glykoprotein avidin, vážící se na biotin a brání tak jeho vstřebávání. Dále biotinu škodí antibiotika, sulfonamidy, alkohol, nikotin. Narušuje se varem, estrogeny a léky obsahujícími zinek. Dobře se vstřebává s vitamíny B₂, B₃, B₆.

Vitamín B₁₃

Nyní je předmětem vědeckého bádání. Víme málo o jeho účincích. Má se zato, že má antioxidační účinek, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, snižuje následky astmatu, působí proti skleróze multiplex a proti cirhóze jater.

Denní dávka dosud není stanovena.

Je obsažen v kořenech rostlin.

Ničí ho sluneční světlo a voda.

Vitamín B₁₅ (Kyselina pangamová)

Vitamín B₁₅ je předmětem mnoha výzkumů, poznatky jsou však malé. Nejdále jsou asi v Rusku, kde B₁₅ spolu s vitamínem E přidávají do potravinových přísadkú sportovcům.

Má se zato, že má antioxidační účinky, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, snižuje vliv znečištěného životního prostředí na organismus. Pomáhá při cirhóze jater, pravděpodobně snižuje účinky astmatu.

Denní dávka: pravděpodobně 50–150 mg.

Zdroje: neloupaná rýže, celozrnná mouka, sezamová a cuketová semena, pivovarské kvasnice.

Jeho nepřáteli jsou voda a sluneční světlo.

Vitamín B₁₇ (Laetryl)

Vitamín B₁₇ je chemickou sloučeninou dvou molekul cukru. V USA je pod názvem Amygdalin údajně povolen jako prevence a lék proti rakovině. Jiní američtí vědci popírají jeho účinek. Organizace *Food and Drug Administration* jej označila za jedovatý pro přítomnost kyanidu.

Zatím se provádějí zkoušky s dávkami 1 g denně.

Je obsažen v jádrech meruněk, jablek, třešní, broskví, a švestek.

Doposud nejsou známi jeho narušitelé.

Inositol

Inositol patří k jednoduchým cukrům. Ovlivňuje rychlost přenosu hormonálního podnětu do buňky. Snižuje přebytek cholesterolu v krvi.

Acetylcholin

Acetylcholin je nezbytný pro přenos vzruchů v nervové soustavě.

Vitamín C (Kyselina askorbová)

Na rozdíl od většiny živočichů, člověk nedokáže kyselinu askorbovou syntetizovat. Lidský organismus ji neumí vytvářet, proto je nezbytný pravidelný přísun potravou. Vitamín C je životně důležitý pro tvorbu kolagenu (bílkoviny tvořící součást zdravé kůže), kostí, chrupavek, zubů a dásní. Nezbytný je pro přenos nervových impulsů. Vitamín C je účinný při prevenci nachlazení. Snižuje hladinu cholesterolu, je důležitý pro buněčnou stabilitu.

Podporuje hojení ran a popálenin. Účastní se tvorby noradrenalinu (reguluje krevní tok) a serotoninu (napomáhá zastavit krvácení zúžením cév, účastní se vzniku spánkových stavů). Působí jako antioxidant proti volným radikálům a posiluje imunitu. Spolu s kyselinou pantotenovou léčí chřipku, působí jako obrana proti infekcím a virózám, posiluje imunitní systém, rovněž u pacientů s novotvarem. Působí antitoxicky u bodnutí hmyzem, léčí krvácející dásně. Působí proti stárnutí. Vitamín C spolu se zinkem chrání organismus před kadmíem a účinky exhalátů. Má protira-

kovinné účinky, neboť se podílí na likvidaci nitrosaminů, karcinogenních látek, vznikajících v trávicím traktu slučováním dusitanů s aminy a působících při vzniku rakoviny žaludku.

Vitamín C zvyšuje mozkovou činnost, odstraňuje únavu, je důležitý pro mentální rovnováhu. Snižuje riziko aterosklerózy, odstraňuje negativní účinky řady léků, urychluje enzymatické reakce a obnovu buněk.

Působí proti kurdějím, snižuje účinky mnohých alergenů, zkracuje dobu rekonvalescence, je prospěšný vůči různým druhům záření.

Denní dávka: 50–75 mg. U infekčních onemocnění se podává až 10 g.

Nedostatek postihuje centrální nervový systém. Způsobuje psychické změny, např. brzkou únavu, deprese, nespavost a neklid.

Zdroje: citrusy, kiwi, melouny, list řeřichy, šípky, petrklíč, sója, rajče, paprika, rybíz, kořenová petržel a nat', kadeřávek, listová zelenina, hrách, fazole, ředkvička, brambor, špenát, jahody, borůvky, květák, růžičková kapusta, pór, křen, brambory, kvašené zelí, kedluben, kopřiva.

Vitamín C je citlivý na teplo, světlo, var, kyslík, vodu, tabák a styk s kovy. Ničí jej aspirin, sirupy proti kašli, antihistaminika (léky blokující alergie), barbituráty, antikoncepční tablety, prednison.

Tab. 3: Obsah vitamínu C ve 100 g některých potravin

Čerstvá potravina (100 g)	C (mg)
Paprika	126
Černý rybíz	97
Jahody	59
Pomerančová šťáva	49
Kvašené zelí	46
Pomeranč	38
Citrón	24
Rajčata	23
Brambory vařené ve slupce	20
Vařené brambory	16
Mrkev	>10

Vitamín P (Bioflavonoidy)

Vitamín P udržuje propustnost kapilár a působí jako prevence proti jejich lomivosti, pomáhá proti hemeroidům, zvyšuje odolnost proti infek-

cím. Spolu s vitamínem C zmírňuje potíže v klimakteriu. Zvyšuje účinek vitamínu C.

Dávky nejsou stanoveny.

Zdroje: kůra citrusových plodů (bílá část těsně pod kůrou), celá mandarinka včetně šťávy, meruňky, černý rybíz, šípky, švestky, vinné hrozny, zelená paprika, rajčata, růžičková kapusta.

Je choulostivý jako vitamín C. Rozkládá jej alkohol, světlo, teplo, var, tablety na spaní, antikoncepční tablety, aspirin, tabák.

Vitamíny rozpustné v tucích

Přebytečné vitamíny rozpustné v tucích se nevyklučují močí a jsou ukládány v těle, proto mohou být doplňovány jen ve zcela malém množství.

Vitamín A (Retinol)

Retinol je nezbytný pro růst, buněčný vývoj a imunitní funkce. Je důležitý pro okysličovací a obnovovací procesy, činnost sliznic, pokožky, pro správný zrak a odolnost vůči nemocím. Léčí šeroslepost a xerofthalmii (chorobné vysychání oční spojivky a rohovky).

Zvyšuje odolnost proti infekcím, posiluje plicní sliznice a brzlík. Pomáhá předcházet některým nádorovým nemocem. Spolu s vitamínem E je důležitým preventivním prostředkem proti rakovině plic.

Zabraňuje vazbě metabolitů benzpyrénu na DNA (deoxyribonukleová kyselina, která je základem dědičné informace), odstraňuje vrásky, pomáhá při léčbě vředových onemocnění kůže, pomáhá léčit zvětšenou štítnou žlázu, záněty vedlejších dutin, rozedmu plic.

Hlavní zdroje: žloutek, máslo, mléko, sýr, ovoce a zelenina se žlutým nebo oranžovým zabarvením (hlavně meruňky, broskve), dále pak tmavozelená listová zelenina (špenát, brokolice, okurka, salát, zeli, růžičková kapusta, pór, mangold, kadeřávek, paprika, dýně, hrášek, petržel).

Významněji se vyskytuje ve formě provitaminu A, neboli beta-karotenu, zejména v mrkvi, špenátu, kapustě, rajčatech, šípících. Provitamíny, zvláště karoten, jsou v organismu skladovatelné a nejsou toxické. Nadbytek karotenů však zbarví kůži. Zásoby beta-karotenu si organismus v případě potřeby dokáže v játrech pomocí enzymu karotenázy přeměnit na vitamín A.

Denní dávka: 5000 U.I., u těhotných žen 8000 U.I.
(U.I. = *Unité Internationale* = *mezinárodní jednotka*)

Nedostatek vitamínu A se projeví šeroslepostí, zvýšenou nemocností, dechovými potížemi, poškozením zraku. Vyvolává poruchy pohlavních orgánů.

V organismu se neskládá a užívání většího množství je toxické! Předávkování se projeví otupělostí, padáním vlasů, zvracením, poškozením jater a kostí. Při těhotenství je nebezpečí potratu a poškození plodu.

Vitamínu A škodí chemicky připravené potraviny, znečištěné životní prostředí, alkohol, anacida (léky na snížení kyselosti žaludku), aspirin, barbituráty.

Při dlouhodobém pobytu v prostorech s umělým osvětlením, i při sledování televize, se vitamín A spaluje.

Vitamín D (Kalciferol)

Vitamín D je vitamínem slunce a kostí. Slunce podporuje přeměnu 7-dehydrocholkalciferolu (derivát cholesterolu pokožky) na cholalkalciferol D3 (přírodní forma vitamínu D).

Ve svých přírodních formách nás vitamín D chrání v dětství před rachitidou a kostními nemocemi, v dospělosti a ve stáří před osteoporózou. Je nepostradatelný pro vstřebávání vápníku a fosforu a tím pro zdravou stavbu kostí a chrupu.

V organismu se vytváří při vhodném opalování a v létě jej nashromáždíme dostatečné množství. Malé množství vitamínu D je ve žloutku, v rybím tuku a játrech, semenech, mléku, másle a v sýrech. Riziko nedostatku vitamínu D, pokud není přidáván potravou, hrozí lidem, kteří musí být stále uvnitř domu. Také snižování slunečního svitu v průmyslových oblastech má negativní vliv.

Vitamín D se na aktivní proměňuje v ledvinách, dále působí jako hormon řídící vstřebávání vápníku ze střeva a reguluje hladinu vápníku a fosforu v krvi a kostech.

Nedostatek vitamínu D způsobuje svalovou slabost a svalové napětí, měknutí kostí a tím snadnou lomivost kostí. U dětí vyvolává rachitis. Obvykle stačí člověku zásoba po opálení z léta na celý rok.

Dospělý člověk, když nepobývá na slunci, potřebuje asi 400–500 U.I. vitamínu D denně.

Vitamín E (Tokoferol)

Tokoferol je skupina biologicky aktivních antioxidantů zabraňujících poškození buněčných stěn, membrán a tkání volnými radikály vznikajícími za normálních metabolických procesů. Svým působením produkuje životnost buněk. Mnoho badatelů je přesvědčeno o účinnosti vitamínu E proti stárnutí. Chrání proti dystrofiím tkání, posiluje činnost pohlavních orgánů, chrání kardiovaskulární systém, posiluje životnost červených krvinek a krevních destiček a spolupůsobí při léčení anémie. Užívá se jako prevence proti nádorovým onemocněním a potratům, protože brání peroxidaci lipidů. Vysoká přítomnost tokoferolu v nadledvinách naznačuje, že má v této žláze specifickou funkci.

Snižuje hladinu LDH (špatného) cholesterolu a zvyšuje hladinu HDL (dobrého) cholesterolu. Užívá se při léčbě jaterních onemocnění a dermatitidy. Má lehký diuretický účinek.

Zdroje: rostlinné oleje, máslo, vejce, obilní klíčky, paprika, celozrnná mouka, semena, ořechy, hrách, sója, fazole, brokolice, špenát, máta, růžičková kapusta, zelí, mrkev, pastinák, celer, červená řepa.

Denní dávka: 5–10 mg.

Nedostatek vitamínu E je u člověka poměrně vzácný, přichází v úvahu u nedonošených dětí a u lidí s poruchou vstřebávání tuku.

Narušuje jej teplota, kyslík, průmyslové zpracování potravy, ferosulfáty, chlor. Z léků to jsou antikoncepční tablety a projímadla.

Vitamín F (Esenciální mastné kyseliny)

Je to skupina nenasycených mastných kyselin, jejichž molekuly jsou polyvalentní (mají dvě a více dvojných vazeb). Jsou rozpustné v tucích. Tři z nich, označené jako *esenciální*, organismus není schopen vytvořit. Jsou to kyselina linonová, kyselina linoleová a kyselina arachová. Proto jejich konzumace je nezbytná pro zachování zdraví.

Tvoří součást biologických membrán, představují významný růstový faktor v dětském věku, a jsou významné pro pokožku ve funkci ochranné bariéry vůči vnějším vlivům. Jsou účinné při léčbě arteriosklerózy, chrání játra a pokožku, podporují funkci prostaty, ovlivňují činnost buněk.

Zdroje: rostlinné tuky, ořechy, semena slunečnice, mandle, sója.

Denní dávka má být 1–2 % celkového kalorického příjmu, ne více.

Vitamín K (Menadion metylnaftochinon)

Vitamín K je životně důležitý pro tvorbu glykoproteidů, nezbytných ke srážlivosti krve. Vitamín K podporuje srážlivost krve, předchází vnitřnímu krvácení, léčí krvácivost z nosu, pomáhá omezovat příliš silné menstruační krvácení. Organismus ho využívá k tvorbě některých bílkovin pro zdravé kosti a jiné tkáně.

Denní dávka: 70–140 µg. Předávkování může vést k anémii.

Rozlišují se dva podtypy vitamínu K, označované K₁, K₂.

K₁ (fyllochinon) je syntetizován hlavně v listové zelenině (bílé zelí, brokolice, špenát, růžičková kapusta), hojně jej obsahují řasy, luštěniny, ořechy, slunečnicová semena, rajčata, mrkev, brambory.

K₂ (menachinon) se vytváří bakteriemi ve střevech, a to v dostatečném množství.

Nedostatečnost vitamínu K je vzácná. Může se objevit při poruše vstřebávání tuků, poruše jater, dlouhodobém užívání léků.

Minerální látky

Lidský organismus potřebuje ke svému fungování 17 minerálních látek a stopových prvků. Pro život nezbytné jsou draslík, sodík, chlor, vápník, fosfor, síra a hořčík. Minerály tvoří 3–4 % hmotnosti lidského těla.

Koncentrace minerálů v potravinách závisí na jejich množství v půdě, na které byly vypěstovány. Platí to také o pastvinách a krmivech, zkonsumovaných dobyt看em, drůbeží, jejichž maso, mléko či vejce jíme.

Schopnost vstřebávání minerálů z potravy ovlivňují také další složky. Ke vstřebávání vápníku je nutná přítomnost vitamínu D. Železo přijaté z potravin rostlinného původu usnadňuje vstřebávání vitamínu C.

Naopak taniny z čaje a kyselina fytoová mohou bránit vstřebávání vápníku, železa a zinku.

Tab. 4: Denní dávky minerálů a stopových prvků pro dospělé

Minerální látka	Doporučená dávka
Draslík	1,9–3,5 g
Sodík	1,1–1,6 g
Chlor	1,7–2,5 g
Vápník	0,7–0,8 g
Fosfor	0,8–1,0 g
Síra	0,2 g
Hořčík	270–300 mg
Železo	10–18 mg
Zinek	15 mg
Mangan	1,4–2,5 mg
Měď	1,2–2,0 mg
Nikl	0,1–0,5 mg
Fluor	1,5–4,0 mg
Molybden	150–200 µg
Chrom	50–200 µg
Selen	70–200 µg
Jód	150 µg

Sodík (Na)

Sodík udržuje osmotický tlak v mimobuněčných tekutinách, obzvláště v intersticiálních (spojovacích) prostorech. Je hnací silou zajišťující přesun důležitých látek z mimobuněčného prostoru do buněk, a je proto označován jako „sodíková pumpa“.

Sodík podporuje metabolismus minerálů. Udržuje v krvi vápník v rozpustném stavu. Je-li v rovnovážném stavu s draslíkem, podporuje správné zažívání sacharidů. Je potřebný pro růst.

Denní dávka: 1,1–1,6 g.

Většina přijímaného sodíku pochází z kuchyňské soli. Jeho nadbytek je škodlivý, přispívá k vysokému krevnímu tlaku, nemocem ledvin, a rakovině žaludku. K nedostatku sodíku dochází vzácně, protože je sůl obsažena ve všech potravinách.

Dále je sodík obsažen v mořské soli, mrkvi, kvěťáku, sýrech, chlebu, pečivu, špenátu, vejcích, hlávkovém salátu. Sodík podporuje meta-

bolismus minerálů, udržuje vápník v krvi v rozpustné formě. Sodík při vyváženém stavu s draslíkem podporuje správné zažívání uhlovodanů. Poměr žádoucího příjmu draslíku vůči sodíku je 2:1.

Je stabilní, nemá nepřátele. Nebezpečí nedostatku hrozí v oblastech s horkým podnebím. Projeví se poruchou vodního režimu v organismu, únavou, bolestí hlavy, depresemi, svalovou křečí, mdlobami, zvracením, neschopností myslet.

Draslík (K)

Draslík je nezbytný pro metabolismus sacharidů a bílkovin. Jeho hladinu řídí hormony. Spolu se sodíkem udržuje rovnováhu tekutin a elektrolytů v buňkách, reguluje krevní tlak, udržuje pravidelný srdeční rytmus.

Denní dávka: 1,9–3,5 g.

Jeho nedostatek (vyvolává fyzická a psychická zátěž, stres) se projeví vyčerpáním a otoky, jejichž důsledkem je porucha srdeční činnosti, trávicího traktu, krevního oběhu a nervového systému.

Draslík udržuje tonus svalů, snižuje krevní tlak, působí diureticky, spolupůsobí při utváření tkání, odstraňuje únavu, snižuje nepříznivé působení vysokých klimatických teplot. Zvýšené nároky na draslík jsou při letních vedrech. Poměr příjmu draslíku k sodíku je 2:1.

Jeho antagonistou je sodík. Proti draslíku působí diuretika, aspirin, kortizon, testosteron, léky proti průjmům, konzervační prostředky, řepný rafinovaný cukr. Nepřímo působí káva, alkohol.

Zdroje draslíku: sója, jogurt, vlašské ořechy, mandle, rozinky, špenát, fazol, čočka, sušené ovoce, rajčata, brambory, růžičková kapusta, obilné klíčky, čerstvé ovoce, zejména banány, víno a jablka. V menším množství: chléb, citróny, grapefruity, mandarinky, angrešt, listová zelenina, pór, celer, mangold, červená řepa, květák, mrkev, houby a med.

Vápník (Ca)

V našem těle je 99 % vápníku uloženo v kostech a zubech hlavně jako fosforečnan vápenatý. Zbýlé 1 % je v krvi a tělesných tekutinách ve formě iontů, kde je neméně důležité, protože hraje důležitou roli při stavbě a činnosti buněk a při srážení krve.

Pro stabilitu vápníku v kostech a zubech je důležitý vitamín D. Nedostatek vápníku je často spojen s nedostatkem vitamínu D.

Vápník se účastní transportu iontů buněčnými membránami a aktivace některých enzymů (pankreatické lipázy, fosfolipázy a dalších). Ovlivňuje srdeční, svalovou a nervovou činnost.

Vápník slouží k prevenci a léčení rachitidy, osteoporózy a měknutí kostí. Působí při eliminaci některých škodlivých radioaktivních minerálů, udržuje pravidelný srdeční tep a zdravé zuby. Podporuje metabolismus železa, léčí tetanii, pomáhá snižovat hypertenzi, uklidňuje nervy.

Jeho nedostatek se projeví srdečními poruchami, poruchami nervových vzruchů a osteoporózou (řidnutím kostí) až osteomalácií (měknutím kostí) a svalovými křečemi.

Denní dávka: muž 0,7 g, žena 0,8 g.

Zdroje: plnotučné mléko a mléčné výrobky, listová a syrová zelenina a ovoce (pomeranče, citróny, mandarinky, bezinky, kedlubny, řeřicha, list tuřínu, sezam, křen, klíčky munga, kadeřávek, mrkev, čočka, mangold, třešně), sójová mouka, oříšky, slunečnicová semena, neloupaná rýže, luštěniny, mák (má vysoký obsah vápníku), sezamová semínka.

Vynikajícím zdrojem vápníku jsou také sušené vaječné skořápky rozemleté na makovém mlýnku. Nesmí se dostat do styku s žádným tukem z potravy, protože vápník s tukem vytvářejí nerozpustná mýdla. Proto se užívá ráno čajová lžička hodinu před jídlem a zapíjí se douškem vody.

Tab. 5: Obsah vápníku ve 100 g některých potravin

Potraviny (100 g)	Ca (mg)
Mléko	120
Sýr	250–800
Jogurt	237
Tvaroh	150–366
Vaječný žloutek	140
Lískové ořechy	93
Fazolové lusky	59

Asimilace vápníku je narušována steroidy, penicilínem, neomycinem, tetracyklinem, chloromycetinem. Dále jeho asimilaci narušuje přemíra tuků, kyseliny šťavelové (reveh, čokoláda), fytoxykyseliny (obilí).

Fosfor (P)

Jeho sloučeniny *fosforečnany* jsou hlavní složkou všech rostlinných a živočišných buněk. 70–80 % fosforu je uloženo v kostech a zubech. Je

důležitý v energetickém metabolismu a musí vždy být v dokonalé rovnováze s vápníkem. Nadbytek fosforu v organismu potlačuje vstřebávání hořčíku, omezí vstřebávání vápníku a zvýší vylučování hormonu příštítých tělísek. Účinkem tohoto hormonu se vápník uvolňuje z kostí a vzniká nebezpečí osteoporózy.

Fosfor se účastní metabolismu tuků a bílkovin, prospívá kostem a zubům, je prevencí proti zubnímu kazu, potlačuje hnisavé záněty. Podporuje asimilaci vitamínů B₂ a B₃. Je důležitý pro mozkovou tkáň a správnou funkci ledvin. Podporuje spolu s vápníkem růst tkání a pravidelný srdeční tep. Bílkoviny obsahující fosfor jsou klíčovou látkou při dělení buněk a přenosu dědičných informací.

Denní dávka: 0,8–1,0 g.

Zdroje fosforu: celozrnná mouka, luštěniny, sója, ořechy, nerafinovaný cukr, pивní kvasnice, jogurt, kozi mléko, vejce, jádra semen. V malém množství jej obsahují brambory, med, kravské mléko, pomeranče, kapusta a hlávkové zelí, hrozný vína, maliny, mandarinky, špenát, řeřicha, cizrna, kadeřávek, mrkev.

Nerovnováha mezi fosforem a vápníkem je způsobená stravou s vysokým podílem rafinovaných jídel a tuků. Fosfor narušují velké dávky železa a hliníku, léky proti kyslosti žaludku.

Hořčík (Mg)

Hořčík je nepostradatelný ve všech procesech v organismu. Působí proti stresu, alergiím, zánětům a je antitoxický. Je důležitou složkou kostí, účastní se nervových vzruchů a kontrakce svalů.

Chrání před účinky ionizujícího záření, podporuje fagocytózu, významně působí při srážení krve, vzniku estrogenu, činnosti střev, žlučníku, srdce, močového měchýře. Reguluje růst a činnost buněk.

Účastní se správné činnosti 90 enzymů. Dva z těchto enzymů, karboxyláza a koenzym A, se účastní proměny jídla na energii. Nedostatek hořčíku se projeví nervozitou, agresivitou, neshášenlivostí hluku, nespavostí, padáním vlasů, lámavostí nehtů, poruchami myšlení.

Hořčík podporuje vstřebávání vápníku. Účinkuje společně v kombinaci s fosforem, sodíkem a draslíkem. Potlačuje stavy deprese, je jako prevence proti žlučovým a ledvinovým kamenům, příznivě působí na kardiovaskulární systém, brání usazování vápníku v srdečním svalu.

Spolu s vápníkem reguluje srdeční tep, působí sedativně, potlačuje stavy úzkosti, brání odvápnění kostí, působí preventivně proti deliriu tremens. Je nepostradatelný pro centrální nervovou soustavu.

Denní dávka: muž 300 mg, žena 270 mg.

Nedostatek hořčiku způsobuje porušená střevní flóra, požívání alkoholu, bílého pečiva a sladkostí, přebytek živočišných bílkovin, tuků, časté užívání analgetik, diuretika, antikoncepční tabletky, tetracyklin.

Zdroje: luštěniny, sója, celozrnné obiloviny, pšeničné klíčky, para ořechy, mandle, sezam, vejce, špenát, zelí, brokolice, zelená listová zelenina, banány, datle, švestky, sušené fíky.

Chlor (Cl)

Chloridový anion se podílí na udržování rovnováhy tekutin a elektrolytů v organismu spolu s draslíkem a sodíkem. Část se podílí na tvorbě žaludeční kyseliny. Nejvyšší koncentrace chloridového anionu se nachází v mozkomíšním moku a žaludečních šťávách.

Denní dávka: 1,7–2,5 g.

Chlor je pro organismus prospěšnější v organicky vázané formě (zelenina, obiloviny, sýry). Zdrojem v potravě je také kuchyňská sůl.

Síra (S)

V organismu je vázaná na aminokyseliny (cystein, metionin), enzymy a vitamíny (thiamin, biotin, pantotenová kyselina). Účastní se metabolických procesů. Je přítomna ve všech buňkách. Ve vyšší koncentraci je ve vlasech, nehtech a kůži.

Denní dávka: 200 mg.

Zdroje: černý a červený rybíz, špenát, řeřicha potoční, kapusta, křen, cibule, obiloviny, mléko, sýry.

Stopové prvky

Ke stopovým prvkům, potřebným pro lidský organismus, patří zejména železo, zinek, měď, mangan, nikl, kobalt, molybden, jód, fluor, selen, chrom, lithium, křemík.

Při krátkodobém nedostatku minerálů i stopových prvků si organismus dokáže udržet rovnováhu. Při dlouhodobém nedostatku organismus čerpá

ze zásob uložených ve svalech, játrech a kostech. Při vysokém přísunu minerálních látek se nadbytečné množství vyloučí.

Tab. 6: Zdroje stopových prvků

Fe (železo)	černý a červený rybíz, řeřicha, špenát, petržel, pór, mangold, kadeřávek, brokolice, sója, čočka, fazole, vojtěška, petržel kořenová, klíčky munga, hrách, ředvička, špenát, brambor, <u>mrkev</u> , třešně, <u>meruňky</u> , <u>vejce</u> , <u>ořechy</u>
Cu (měď)	černý a červený rybíz, kapusta, brambory, chřest, květák, <u>mrkev</u> , luštěniny, <u>ryže</u> , celozrnná mouka, obilné klíčky, <u>ovesné vločky</u> , <u>pivní kvasnice</u> , olivy, hrušky, <u>meruňky</u> , švestky, jahody, maliny, ostružiny, pomeranče, sušené datle, <u>ořechy</u> , <u>semena</u> , <u>houby</u>
Mg (hořčík)	<u>mandle</u> , <u>neloupaná ryže</u> , celozrnná mouka, <u>sója</u> , suchý hrášek, <u>pivní kvasnice</u> , <u>vejce</u> , špenát, zelí, čočka, brokolice, <u>banány</u> , švestky
Mn (mangan)	celozrnná mouka, obilné klíčky, pšeničné otruby, <u>ovesné vločky</u> , <u>neloupaná ryže</u> , hrách, <u>jedlé kaštiny</u> a <u>jeřábiny</u> , borůvky, <u>ořechy</u> , <u>mandle</u> , olivy, špenát, řeřicha, vojtěška, petržel
Zn (zinek)	<u>meruňky</u> , jablka, hrušky, <u>hroznové víno</u> , cibule, brambory, hrách, bílé fazole, čočka, salát, <u>mrkev</u> , brokolice, kapusta, chřest, květák, <u>zelí</u> , obilné klíčky, <u>slunečnicová</u> a <u>dýňová semena</u> , <u>pivní kvasnice</u> , naklíčená pšenice, otruby, <u>houby</u> , <u>droždí</u> , melasa
Ni (nikl)	<u>pohanka</u> , hrách, zelené části rostlin
Co (kobalt)	celozrnné obiloviny, jablka, žlutá cibule, bílé fazole, čočka, špenát, brambory
F (fluor)	černý rybíz, třešně, špenát, <u>mrkev</u> , brambory, květák, čajové lístky, obohacená voda a zubní pasta
I (jód)	pomeranče, špenát, klíčky munga, mořské řasy, višně, třešně, obiloviny, listová zelenina, mořská sůl
Si (křemík)	<u>jahody</u> , <u>hrozny</u> , salát, <u>mrkev</u>
Se (selen)	<u>zelí</u> , <u>mrkev</u> , pomeranče, rajčata, <u>vejce</u> , <u>máslo</u> , <u>droždí</u> , obilné klíčky, celozrnné výrobky, otruby, brokolice, cibule, fazole, čočka, česnek
Mo (molybden)	<u>luštěniny</u> , <u>celozrnné obiloviny</u> , <u>droždí</u> , listová zelenina
Cr (chróm)	<u>droždí</u> , naklíčená pšenice, <u>ovesné vločky</u> , lusky fazolí

Byly zveřejněny vědecké práce o vlivu nedostatku selenu, hořčíku, zinku, molybdenu, vlákniny, provitamínu A, vitamínu C na vznik novotvarů.

Hladinu selenu, zinku, chrómu, hořčíku, vitamínu B₁ a B₃ v krvi ničí výrobky z bílého cukru, bílé mouky a průmyslově upravené potraviny.

Železo (Fe)

Jeho transportní formou je glykoprotein *transferin* vážící železo. Železo je součástí oxidoredukčních pigmentů a enzymů (*oxidoredukce je udržení přiměřeného prostředí oxidací a redukcí*). Hodně železa se nachází v mozku.

Železo je nezbytné pro tvorbu hemoglobinu (barviva červených krvinek roznášejícího krevní kyslík). Je potřebné pro tvorbu myoglobinu (barviva sloužícího k ukládání kyslíku ve svalech).

Metaloenzymy (enzymy s obsahem železa) se účastní proměny beta-karotenu na aktivní formu vitamínu A. Metaloenzymy vážou 16 % železa, 20 % tvoří zásoby v játrech, slezině, v kostní dřeni a v ledvinách.

Další enzymy s obsahem železa jsou nutné pro tvorbu DNA, RNA (deoxyribonukleová a ribonukleová kyselina, které jsou základem dědičné informace), a kolagenu. Nedostatek železa se projeví dušností, únavou, chudokrevností a sníženou odolností vůči nákazám.

Železo se užívá k léčbě anémie, je velmi důležité v těhotenství a při kojení. Dodává pokožce tonus a tím předchází stárnutí. Jeho vstřebávání je narušováno fosfoproteidy obsaženými ve vejcích.

Denní dávka: muž 10 mg, žena 18 mg.

Zinek (Zn)

Je důležitý pro stavbu kostí, pro aktivaci vitamínu A z jater, účastní se enzymatických procesů, syntézy bílkovin, metabolismu sacharidů, prodlužuje hypoglykemický efekt inzulínu.

Zinek urychluje hojení ran a bércových vředů, léčí vypadávání vlasů, ekzémy, akné. Spolu s vitamínem C působí proti infekcím. Při nedostatku mědi zvyšuje psychické schopnosti, léčí ztrátu čichu a chuti. Působí podporně při léčení anémie, je nezbytný k vývoji pohlavních orgánů chlapců.

Účastní se rozmnožování buněk, pomáhá při léčení neplodnosti, jako prevence hypertrofie prostaty, prevence proti hluchotě, ztrátě chuti, řídí svalové stahy, podílí se na udržování nízké hladiny cholesterolu.

Pomáhá při léčbě nemocí prostaty, při léčbě žaludečních vředů, ateroskleróze, apod. Jeho hladina se snižuje konzumací bílé mouky a cukru, alkoholu, při léčbě kortikoidy, antikoncepcí, a nadměrným solením.

Zinku stačí velmi málo. Denní dávka: muž 15 mg, žena 9,5 mg.

Měď (Cu)

Je obsažena v krevních bílkovinách, jako jsou hemokuprein a ceruloplasmin, také je součástí některých enzymů chránících před volnými radikály. Je důležitá při proměně železa z dvojmocného na trojmocné.

Účastní se vývoje kostí, tvorbě myelinového obalu nervových vláken, tvorbě pojivové tkáně, zlepšuje vstřebávání železa z potravy. Dostatek mědi chrání před vznikem rakoviny žaludku, vypadáváním vlasů.

Nedostatek mědi může vést ke vzniku hypochromní a mikrocytární anémie. Hladinu mědi snižuje časté užívání acylpyrinu.

Denní dávka: muž 2 mg, žena 1,2 mg.

Mangan (Mn)

Mangan je součástí řady důležitých enzymů, účastnících se proměny energie. Je nezbytný pro vývoj buněk a účinnost vitamínu B₁. Podporuje krvetvorbu. Účastní se tvorby kostí a pojivové tkáně. Spolu s kobaltem oddaluje šedivění vlasů.

Je významný při regulaci obranyschopnosti organismu, při tvorbě glykoproteidu buněčných membrán, při syntéze cukrů, podporuje činnost slinivky břišní, růst kostry, je důležitý při tvorbě interferonu. Vstřebávání manganu brání vysoký obsah fosforu a vápníku ve stravě.

Denní dávka: 1,4–2,5 mg.

Nikl (Ni)

Spolu s kobaltem a železem působí pravděpodobně jako katalyzátor při některých enzymatických procesech. S kobaltem a vanadem asi posiluje krvetvorbu, se zinkem podporuje produkci a aktivitu inzulínu.

Denní dávka: asi 0,1–0,5 mg.

Kobalt (Co)

Je významnou složkou vitamínu B₆, dále je součástí a aktivátorem některých enzymů (kyselých mono–fosforečných esterů).

Jód (I)

Jód je nezbytnou součástí hormonu štítné žlázy tyroxinu, aktivuje mnohé další enzymy. Jeho nedostatek je jednou z příčin onemocnění štítné žlázy (strumy). Příčinou strumy je často dědičná dispozice nebo příjem strumigenu, látky obsažené v brukvovitých rostlinách, hlavně v řepce olejce, vyplavující jód z organismu. V těžkých případech vede nedostatek jódu až k hypotyreóze (kretenismu).

Jód léčí strumu a sníženou funkčnost štítné žlázy, urychluje růst, zlepšuje myšlení, působí proti akné, brání předčasnému stárnutí. Narušuje ho průmyslová příprava potravy, nedostatek v půdě a vodě. Přidáváním jódu do kuchyňské soli podstatně ubylo těchto onemocnění.

Denní dávka: 150 mikrogramů.

Fluor (F)

Je důležitý pro stavbu kostí a zubů. Jeho účinky jsou málo probádány. Přebytek fluoru je škodlivý. Velké dávky fluoru vyplavují hořčík z krve, tím uvolňují vápník z kostí a způsobují osteoporózu. Více než 1–1,5 mg/l vyvolává osteosklerózu, zhoršuje kvalitu a růst zubů, působí tuhnutí a zbytnění kloubů, kostní výrůstky.

Denní dávka: 1,5–4,0 mg.

Selen (Se)

Stejně jako vitamín E je selen antioxidant. Spolu s vitamínem E léčí ischemickou chorobu srdeční. Je nezbytný pro krevní oběh, hlavně srdce, znemožňuje nebo zpomaluje růst novotvarů, je důležitý pro zdravý pohlavní vývoj. Selen pravděpodobně brání kazivosti chrupu.

Denní dávka: 70–200 mikrogramů.

Molybden (Mo)

Je obsažen v enzymech účastnících se syntézy DNK a RNK (nukleové kyseliny, významné při přenosu dědičných informací).

Denní dávka: 150–200 mikrogramů.

Chróm (Cr)

Je důležitý pro hladinu krevního cukru, podílí se na úpravě krevní hladiny cholesterolu. Jeho nedostatek může být příčinou cukrovky.

Denní dávka: 50–200 mikrogramů.

Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny

Kyseliny si lidský organismus vyrábí sám. Při svalové zátěži vzniká metabolickým štěpením jako konečný produkt ve svalech kyselina mléčná. Při mírné zátěži je organismus schopen tuto kyselinu eliminovat, je-li zátěž větší a zatěžujeme-li tělo příjmem převážně kyselinotvorných potravin, organismus se s tímto problémem nevyrovná a tak dochází k jeho postupnému poškození.

Chuť potraviny neurčuje její kyselinotvornost, nebo zásadotvornost. Kyselost citronu způsobují organické kyseliny. Ačkoliv je citron kyselý, je zásadotvorný. Naopak živočišné bílkoviny (mění se na aminokyseliny), přestože nemají kyselou chuť, působí v metabolickém procesu kyselinotvorně. Pokud jich je nadbytek a nejsou využity k tvorbě tělesných bílkovin, odčerpávají k neutralizaci kyselin z organismu zásadité látky.

Hlavní zásadotvorné prvky v organismu jsou vápník, draslík, sodík, hořčík, železo. Je-li v organismu převaha kyselin, organismus je neutralizuje těmito prvky a bere si je ze zásob organismu (odvápnění kostí, kazivost zubů apod.). Avšak náš organismus potřebuje také kyselinotvorné potraviny, protože mu dodávají cenné živiny.

Důležitá je vyváženost kyselinotvorných a zásadotvorných potravin.

K zachování životaschopnosti lidského organismu je nesmírně důležité zachování acidobazické (kyselino–zásadité) rovnováhy. pH krve se pohybuje od pH 7,4 do pH 7,42. Jakýkoli pohyb pH vně tohoto rozmezí znamená pro tělo velkou zátěž a náchylnost k nemocem až smrt.

Na vyrovnávání acidobazické rovnováhy se podílejí hlavně plíce a ledviny. Plíce odvádějí z těla neustále oxid uhličitý, který vzniká při metabolických procesech v organismu jako konečný produkt zpracování uhlíku. Z tkání je krví přenášen do plic a následně vydýchán.

Úloha ledvin spočívá v hospodaření se solemi. Denně přijmeme 8–15 g soli (NaCl). Ledviny se přizpůsobují příjmu soli tak přesným odstupňováním jejího vylučování, že se koncentrace Na^+ (velmi důležitého iontu pro fungování organismu) a tím množství mimobuněčné tekutiny těla udržuje na stálé hodnotě.

Aby ledviny udržely žádoucí hladinu Na^+ v organismu a nedocházelo k jeho vyplavování, je Na^+ v jiné části ledvin, v ledvinových tubulech, vyměněno za ionty H^+ (vodíku).

Vylučování H^+ slouží k vyloučení „fixních“ kyselin a k resorpci HCO_3 , sloužícího jako chemický nárazník – pufr. Pufry jsou látky, tlumící v organismu účinky náhlého zvýšení kyselých nebo zásaditých látek. Udržují požadované pH krve.

V lidském organismu k nárazníkům ještě patří hydrogenuhličitaný (bikarbonátý), krevní bílkoviny, hemoglobin, fosfáty. Na účinek nárazníků navazuje činnost plic (vylučování CO_2 , lze vydýchat) a ledvin (vylučování kyselin, které nelze vyloučit plicemi). Systém je příliš složitý, abych se o něm rozpisovala, uvádím jenom náznaky.

Dále se odstraňování kyselin z těla včetně solí a těžkých kovů účastní kůže (pocením), tlusté střevo (stolicí). Jsou-li orgány včetně kůže a tlustého střeva přetížené, objeví se výtoky, kožní vyrážky a pod.

Přetrvává-li překyselení organismu, ukládá naše tělo přebytečné kyseliny ve formě sloučenin. Začíná je ukládat na místech, kde nejméně škodí a tak dochází k revmatickým a degenerativním onemocněním kloubů, později k žlučovým a ledvinovým kamenům, vážnějším onemocněním orgánů a nakonec k celkovému onemocnění.

Organismus se stává precitlivějším na malé podněty (chlad, apod.) – které by neměly vyvolat žádnou nepříznivou reakci – a tak nás sklátí banální rýma.

Překyselování organismu stravou má několik příčin:

- Nedostatečné rozmělnění potravy, které je doprovázeno kyselinotvornou fermentací ve střevech, kdy při kvasných procesech vznikají kyselé produkty, které z těla odčerpávají zásadité látky
- Přejídání, kterému se denně vystavujeme. Kromě odčerpávání zásaditých prvků zatěžujeme nesmírně organismus energeticky
- Nedostatečný příjem tekutin
- Nevyvážený příjem kyselinotvorných a zásadotvorných potravin

Potraviny s velkou převahou zásaditých látek:

- Nepasterizované mléko, sója, fazole, zeleninové vývary, zeleninové šťávy, plodová zelenina, listová zelenina, hlávkový salát, okurka, hlíznatá zelenina, kořenová zelenina, endivie, česnek, pórek, některé cibule, čerstvý hrášek, červené brambory, lišky jedlé, křemenáče, jogurt, mletý kokos, mák, kvasnice, bílý pepř, nové koření, kvašené zelí, syrový špenát, žlutá rajčata, čerstvě utržená červená rajčata, řepicha

Potraviny s mírnou převahou zásaditých látek:

- Podmáslí, kyselé mléko, plnotučné mléko, sušené ovoce, šípková povidla, hlávkové zelí, datlový sirup, celozrnná sójová mouka, černý chléb, pšeničné klíčky

Zásadotvorné čerstvé ovoce:

- Broskve, meruňky, bobulovité ovoce, červené třešně, růžové gropy, hroznové víno, zralé citróny, mango, kiwi, melouny

Potraviny s velkým obsahem kyselin:

- Tvaroh, sýr, mléko, máslo, sádlo, maso, ryby, vejce, kakao, bílá mouka a výrobky z ní, káva, bílý cukr, sůl, ocet, limonády, džusy, zavařeniny, čočka, hlávkové zelí, květák, brokolice, ledový salát, červená rajčata, vařený špenát, vodnice, houby

Potraviny s malým obsahem kyselin:

- Mandle, lískové ořechy, pšeničná celozrnná mouka, žitná celozrnná mouka, celozrnný extrudovaný chléb, celozrnný chléb, výrobky z celozrnného šrotu

Kyselinotvorné čerstvé ovoce

- Jablka červená i zelená, borůvky, světlé třešně, kokosový ořech, hrozinky, brusinky, datle, fíky, grep bílý, limeta, nektarinky, olivy, pomeranče, broskve, hrušky, ananas, švestky i sušené, granátová jablka, maliny, reveň, kdoule, jahody, mandarinky

Alkalické nápoje z čerstvé zeleniny

Proti překyselení vnitřního prostředí můžeme vedle přirozených rostlinných produktů, bohatých na zásadité látky, pít alkalické nápoje. Připravíme je z čerstvé zeleniny následovně:

- Dobře očištěnou zeleninu, kterou pěstujeme na zahrádce (zelí, kapustu, celer, mrkev, petržel s natí, cibuli, česnek, okurku, cuketu, křen, brambory, červenou řepu a ostatní), nadrobno nakrájíme nebo nastrouháme. Vložíme ji do keramické, porcelánové nebo skleněné nádoby. Zalijeme převařenou studenou vodou, nádobu přikryjeme pokličkou a uložíme do chladnějšího místa.
- Po 24 hodinách získáme lahodný, silně alkalický nápoj, obsahující alkalické minerály, které v součinnosti se svými enzymy pozvolna rozpouštějí a odstraňují kyseliny a usazeniny z organismu. Nápoj se nesmí pít chlazený.
- Dávku, kterou chceme vypít, mírně ohřejeme ve vodní lázni, nikoli na plotně, ani v mikrovlnné troubě.

Radiovitalita potravin

S měřením záření živých buněk začal francouzský inženýr Simoneton. Schopnost radioaktivního záření neboli radioaktivity buněk, které vyzařují také živé potraviny, nazval radiovitalitou. Snažil se proměřit její intenzitu.

Záření o vlnové délce:

- 100–300 nm je pro živé organismy škodlivé (radonové, uranové)
- 300–400 nm má ultrafialové záření
- 400–700 nm má sluneční spektrum
- 700–900 nm má infračervené záření

V jednotkové soustavě SI je 1 nm (1 nanometr = 1 miliardtina metru) roven 10 Å (Angstrémů).

Orgány lidí a vyšších druhů živočichů vysílají do svého okolí záření o vlnové délce kolem 650 nm. Simoneton tvrdil, že výživa musí spolupůsobit radioaktivně se zářením přiměřeným pro daný organismus. Zdravé a cenné jsou ty produkty, které tkáním předávají radiaci o vyšší vlnové délce.

Nejvyšší radiovitalitu vykazují syrové čerstvé ovoce, zelenina, obiloviny a čerstvě umletá celozrnná mouka. Rovněž olejnatá semena, ořechy, sója, a další čerstvé potraviny mají vlnovou délku kolem 900 nm. Mléko po nadojení má kolem 650 nm, kyselé mléko jenom 400 nm.

Ovoce zvyšuje dozráváním vlnovou délku záření, zatímco zelenina skladováním záření ztrácí. Maso ihned po zabití zvířete vyzařuje 650 nm, po několika hodinách záření úplně vymizí a maso se mění v mrtvý produkt.

Vysokou a trvalou radiovitalitu si uchovávají obiloviny. Obilí nalezené v egyptské pyramidě mělo ještě radiaci o vlnové délce 390 nm! Konzervy, tuhé pokrmové tuky, alkohol jsou mrtvými produkty a nevykazují žádnou radiaci.

Skladování, sušení a vaření velmi silně snižuje radiaci. Je však zajímavé, že sušené produkty po namočení ve vodě zpravidla získávají svou původní sílu radiovitality. Napařené byliny vykazaly radiaci o vlnové délce 700–900 nm.

Simoneton zdůrazňuje, že se vlnová délka záření mění při změně zdravotního stavu a výživy. Při konzumaci mrtvých produktů a masité stravy radiovitalní radiace klesá. Zdravý člověk vyzařuje asi 620–700 nm, nemocný pod 620 nm.

Podle Simonetona, chceme-li v těle zničit bakterie, které mají radiaci 300–600 nm, musíme sami dosáhnout radiace vyšší. Člověk s vysokou radiovitalitou přemáhá radiace nižší, dokonce radiaci rentgenů.

Autor měřil i radiaci některých léků. Podle jeho měření má Penicilin radiaci 850 nm, Streptomycin 800 nm, homeopatické léky 400–800 nm, zatímco alopatické (*chemické*) léky mají zpravidla nulovou radiaci.

Radiaci potravin ovlivňuje čerstvost, kvalita a způsob zpracování.

Podle úrovně radiace rozlišujeme čtyři kategorie potravin:

Potraviny s nejvyšší radiací 650–1000 nm:

- Dužina zralého ovoce, čerstvě rozlousknuté ořechy, čerstvá zelenina, zejména listová, naklíčená semena (obilí, čočka, slunečnice, sója a další), celá obilná zrna, čerstvý neupravený med do tří týdnů stárí, čerstvě nadojené mléko, čerstvě snesené vejce, čerstvě připravené bylinkové čaje, zastudena lisovaný olivový a slunečnicový olej.

Potraviny s radiací 300–650 nm:

- Kořenová zelenina, vyloupané dřevo skladované ořechy, přezrálé ovoce, mléko 12 hodin po nadojení, med po třech týdnech, vejce stará 2–3 dny, máslo, ostatní oleje, luštěniny, maso do 6 hodin po zabití zvířete.

Potraviny s radiací 100–300 nm:

- 10–15 dní stará vejce, běžné pasterizované mléko, káva, čaj, čokoláda, zavařeniny, fermentované sýry, stará zelenina, nedozrálé ovoce, ohříváné a skladované potraviny.

Potraviny „mrtvé“ s radiací 0–100 nm:

- Konzervy, maso, alkohol, rafinovaný bílý cukr, bílá mouka, rafinované potraviny, tuhé pokrmové tuky a další potraviny.

Radiaci zeleniny ničí tepelná úprava. Výjimku tvoří brambory, celé obilí a luštěniny, musíme je však konzumovat ihned po uvaření. Přijatelnou formou konzervace je sušení, mražení, nebo mléčné kvašení.

Lidskou radiaci snižuje pobyt v geopatogenních zónách, hluk, stres, dlouhodobý pobyt mezi nemocnými. Děti by neměly spát v jedné místnosti se starými lidmi, a nemocný by měl podle možnosti spát v místnosti sám. Během akutní nemoci bychom měli pouze dostatečně pít a nejíst.

Závěrem chci jen podotknout, že „*mrtvé maso*“ není tak důležité pro náš organismus, jak se zpravidla uvádí. Živé potraviny obsahují dostatek plnohodnotných bílkovin, vitamínů, enzymů, minerálních a stopových prvků, vlákniny, nenasycených mastných kyselin a dalších biologicky aktivních látek.

4. Obranné bariéry proti poškození organismu

První obranná bariéra: zažívání

Náš zaživací systém je továrna zpracovávající potravu, z níž si vyrábí energii. Vyrábí si ji ze surovin, které mu předkládáme. Patří k nim bílkoviny, tuky, uhlohydráty, vitamíny, minerály, mikroelementy a živé enzymy (neboli fermenty).

Pokud je naše strava vyvážená a v množství, jež odpovídá naší zátěži, je pro náš organismus prospěšná. Přejídáme-li se, je-li strava nevyvážená a znehodnocená tepelnou úpravou, nedostatečně prosliněná a rozmělněná, může nám naopak škodit.

Na veškerou potravu začne působit štěpný proces v ústech, následně v žaludku a dvanáctníku, odkud postupuje do tenkého střeva. Tenké střevo je dlouhé 6–7 m. Je pokryto sliznicí s miliony střevních klků, které jsou v neustálém pohybu. Tenké střevo je hlavním místem vstřebávání živin, ale také brání vstřebávání toxických látek, pokud není soustavně přetěžováno.

Když nastane porucha chemických reakcí působením kvasnic a zahnívajících potravy, dojde k podráždění jemné střevní výstelky. Podrážděné střevo reaguje buď průjmcm, anebo dojde ke spastickému uzávěru, aby tím zabránilo postupu potravy dál. Dojde k zácpě.

První obrannou bariérou lidského organismu (*H. Bieler*) je střevo, které bojuje proti absorbování (vstřebání) škodlivých částí potravy. A když střevní klky tenkého střeva zaměstnáváme nadměrným příjmem potravy, organismus si vezme jen tolik živin, kolik potřebuje ke svému fungování. Přebytek ukládá jako tukovou rezervu. Důsledkem je obezita a nemoc.

Jestliže neustále přetěžujeme zaživací orgány nadměrným příjmem potravy a ty již nejsou schopny důsledně plnit svou obrannou funkci, musí je jich obrannou funkci přebrat další orgán. Tím orgánem jsou játra.

Druhá obranná bariéra: játra

Tento nejzatíženější orgán lidského těla má významné postavení mezi orgány podílejícími se na trávení a látkové výměně. Bez jater žije člověk jen několik hodin.

Játra jsou uložena pod pravým žeberním obloukem. Skládají se z pravého (většího) a levého (menšího) laloku. Játra se řadí k trávicímu ústrojí. Mají obrovskou regenerační schopnost. Váží 1,5 kg,

Játra slouží jako chemická a detoxikační továrna, ale také jako zásobárna energie. Počet jejich funkcí jde do pěti set. Při tom mají obrovskou funkční rezervu, která činí až 80 % hmotnosti jater.

Mají významnou úlohu v metabolismu cukrů (v játrech je uloženo až 400 g cukru ve formě glykogenu jako energetické zásoby), tuků, (tvorba a proměna cholesterolu) bílkovin (tvorba krevních bílkovin a faktorů pro srážení krve), vitamínů (zásobárna vitamínu B₆ a všech vitamínů rozpustných v tucích).

Játra jsou významným místem zneškodňujícím látky přivedené do organismu zevně (ze zažívacího traktu potravou, léky). Významné postavení jater mezi orgány podílejícími se na látkové výměně souvisí ze zvláštním krevním zásobením.

Krev se do jater dostává ze dvou zdrojů: z jaterní tepny (arteria hepatica), přivádějící krev do jater bohatou kyslíkem, a z portální žíly (vény portae), která přivádí ze zažívacího traktu krev bohatou živinami a hormony vstřebranými ze střev.

Tak jako je důležitý draslík uvnitř buňky pro elektrické děje na buněčných membránách srdce, nervů a svalů, stejně důležitý je draslík pro detoxikační činnost. Jeho největší zásobárnou jsou játra. Dojde-li k vyčerpání zásob draslíku, sloužícího k neutralizaci kyselin v játrech, může to vážně poškodit životní funkce a člověk onemocní.

Ačkoliv mají játra velkou pracovní rezervu, také není bezedná.

Játra jako nejdůležitější detoxikační orgán se zbavují jedů pomocí žluči, které se za den v játrech vytvoří až jeden litr. Žluč odtéká žlučovody do žlučníku, kde se zahušťuje a skladuje. Po jídle se žlučník vyprazdňuje. Žluč má být při vyvážené a zdravé stravě čistě žlutá. Když naše strava není vyvážená a obsahuje hodně toxinů, mění se barva žluči na tmavozelelou až černou a stává se zdrojem značných zažívacích potíží.

Žluč obsahuje vodu, bilirubin (žlučové barvivo), žlučové kyseliny, cholesterol, fosfolipidy, soli a jiné látky. Žlučí se z těla vylučují některé léky. Žlučové kyseliny obsažené v žluči se dostávají do střeva, kde umožňují trávení tuků enzymem slinivky břišní lipázou.

Toxické látky mohou být také spáleny hyperoxidací v játrech podníčených reakcí nadledvin s následným zvýšením teploty až horečkou.

Chováme-li se ke svým játrům barbarsky, přestanou fungovat. Látky, které nemohly být játry detoxikovány, se dostanou do krve, působí dráždění, poruchy a nakonec smrt.

Pokud svým přístupem začneme likvidovat i tuto nejdůmyslnější chemickou továrnu, musí obrannou funkci částečně přebrat žlázy s vnitřní sekrecí. Potenciální síla žláz s vnitřní sekrecí závisí jednak na zděděných dispozicích a také na jejich stavu po chemických, dietetických a stresových poruchách.

Třetí obranná bariéra: žlázy s vnitřní sekrecí

V organismu existují dva typy regulací, které zajišťují harmonickou součinnost jeho jednotlivých funkcí, stálost vnitřního prostředí a schopnost přizpůsobovat se proměnlivým podmínkám vnějšího prostředí. Je to regulace nervová a regulace humorální. Mezi nimi jsou těsné vazby.

Nervová regulace se vyznačuje tím, že řídicí pokyny jsou z centrálního nervstva vedeny nervovými vlákny formou vzruchů. Regulační zásah je rychlý a většinou velmi přesně lokálně vymezen.

Humorální regulace se naproti tomu vyznačuje tím, že se regulační vliv uskutečňuje prostřednictvím látek, které jsou k výkonným orgánům přinášeny cirkulujícím vnitřním prostředím, hlavně krví. Působí generalizovaně a projevy se dostaví s delší prodlevou.

Základním aparátem humorální regulace je systém žláz s vnitřní sekrecí (endokrinní žlázy). Aktivní látky, které jsou jimi vyměšovány přímo do krve, jsou dopravuje do buněk, kde specificky působí na veškeré procesy látkové výměny. Ovlivňují procesy příjmu potravy, vyměšování, růstu, stárnutí, pohlavní aktivity. Je dokázáno, že i nepatrná odchylka v tvorbě a distribuci hormonů je příčinou vážných poruch příslušných životně důležitých funkcí.

Hlavní endokrinní žlázy, řídicí biochemické procesy

- Podvěsek mozkový (hypofýza)
- Štítná žláza
- Nadledviny

Podvěsek mozkový (hypofýza)

Hypofýza má rozsáhlou hormonální činnost, zajišťující především:

- Řízení činností všech žláz s vnitřní sekrecí
- Vztah k růstu
- Pohlavní zralost
- Vztah k látkové výměně (krevní tlak a oběh, tvorba moči)
- Vztah k výkonnosti kosterního svalstva

Leží na spodní straně mozku v takzvaném tureckém sedle (sella turcica), bezprostředně za kořenem nosu. Má dvě části: přední lalok (adenohypofýza) a zadní lalok (neurohypofýza).

Adenohypofýza svůj výměšek uvolňuje do žíly. Takto je zaručena zpětná vazba řízení hladiny hormonů v krvi: po zvýšení hladiny těchto hormonů v krvi se vzápětí jejich tvorba omezí. Produkuje hormony řídicí všechny žlázy s vnitřní sekrecí. Patří sem adenokortikotropní hormon (ACTH) ovlivňující kůru nadledvin, thyreotropní hormon (TSH) ovlivňující štítnou žlázu. Dále vytváří somatotrofni hormon (STH), růstový hormon nezbytný pro růst těla a prolaktin, který ovlivňuje činnost mléčné žlázy, dále pak GTH (gonadotropiny, dva hormony předního laloku řídicí činnost pohlavních žláz).

Neurohypofýza uvolňuje do krve dva hormony: ADH (adiuretický hormon ovlivňující hospodaření s vodou) a oxytocin (řídicí průběh porodu a kojení). Tyto hormony vznikají v hypotalamu (část mozku ležící pod 3. mozkovou komorou) a do neurohypofýzy jsou přenášeny nervovými vlákny.

Když se v krvi zvýší hladina toxinů, jsou vyslány hypofýzou popudy štítné žláze a nadledvinám k zahájení vylučování toxického odpadu z krevního řečiště. Štítná žláza řídí vylučování pokožkou, sliznicí a serózními tkáněmi (seróza je tenká blána vystýlající některé tělesné dutiny, hlavně dutinu břišní, hrudní a osrdečnickovou). Nadledviny řídí vylučování toxických odpadů ledvinami a střevy.

Štítná žláza

Štítná žláza je umístěna na krku v oblasti štítné chrupavky. Produkuje hormony, obsahující jodtyroxin a trijodtyronin, které jsou důležité pro látkovou výměnu a rozvoj mozku v dětství. Jejich tvorbu řídí TSH (thyreoideu stimulující hormon), který je vylučován adenohipofýzou.

Štítná žláza, resp. její hlavní hormon tyroxin, ovlivňuje:

- Rychlost látkové výměny
- Množení buněk
- Rozvoj či zaostávání duševního vývoje
- Termoregulaci organismu
- Adaptační reakce na zátěžové situace

Kromě toho obsahuje štítná žláza buňky, které produkují hormon kalcitonin, ovlivňující hospodaření s vápníkem. Vedle toho, že podporuje obnovu buněk, podílí se na okysličování tělesných tkání, obnově poškozených a nemocných tkání, předávání cukru z jater do krevního oběhu, činnosti mozku a normálního růstu buněk.

Nadledviny

Nasedají na horní pól ledvin. Podílejí se na celkové odolnosti organismu. Mají dvě části: kůru a dřeň.

Kůra nadledvin je životně nezbytná. Vytváří glukokortikoidy, které ovlivňují hladinu cukru v krvi (glykémii), přeměnu bílkovin a krevní tlak. Jsou důležité proti stresu a tlumí zánětlivé a alergické reakce. Těchto účinků se využívá i léčebně. Zvýšená hladina nebo nedostatek glukokortikoidů působí negativně na organismus. Hlavním představitelem je kortizol. Dalšími hormony jsou mineralokortikoidy, řídící vstřebávání sodíku v ledvinách, vylučování draslíku, čpavku a vodíkových iontů.

Druhá část nadledvin dřeň, produkuje katecholaminy (adrenalin a noradrenalin), které se vyplavují při stresu a mobilizují organismus.

Hormony dřeně nadledvin ovlivňují hlavně: oběhovou soustavu, metabolismus, činnost nervstva a svalstva.

K funkcím nadledvin patří:

- Řízení okysličování tělesných buněk a tím zajištění jejich životaschopnosti, zabezpečení mozkové energie, fyzické energie a tělesné teploty, okysličování v játrech a ledvinách
- Kontrola stavu napjatosti příčně pruhovaných svalů (tělesné síly), srdečních svalů (krevní oběh a krevní tlak) a hladkých svalů (peristaltiky střev a napětí děložního svalstva)
- Regulace počtu červených a bílých krvinek v krevním řečišti
- Regulace srážlivosti krve
- Řízení tělesné imunity
- Řízení tempa poklesu krevního tlaku

Z uvedených faktů si můžeme udělat představu o dokonalosti řízení lidského těla. To, kterou cestou se z organismu vydají toxiny, záleží na výkonnosti endokrinních žláz.

Pokud je nejsilnější z nich štítná žláza, bude vylučování probíhat sliznicemi pokožkou, nebo serózní tkání. Seróza je tenká blána vystylající některé tělesné dutiny, jako dutinu břišní, hrudní a osrdečnickovou. Při převládající síle nadledvin budou toxiny vylučovány střevy nebo ledvinami. Nemoc je podle Dr. Henryho Bielera (*V potravě je lék, 1990*) nepřirozeným procesem vylučování.

Vylučování odpadních produktů látkové výměny může kvalitně probíhat jenom ve zdravém organismu, nezaplněném odpadovými produkty ze špatné stravy a přejídání, medikamentů, kávy, cigaret a alkoholu.

5. Strava jako lék

Rakovina je nemocí organismu jako celku. Řada vynikajících výzkumníků pokládá chybnou stravu za prvořadého činitele při onemocnění rakovinou. Viceprezident Mezinárodní společnosti pro výzkum rakoviny Dr. Robert Bell tvrdí: „*Rakovina je nemoc, které se dá obzvlášť snadno zabránit a mohla by rychle zmizet, jen kdyby lidé chtěli změnit způsob svého života tak, aby krev byla udržována v naprosto zdravém stavu.*“

Zdravá krev obsahuje 20 % kyselin a 80 % zásad. Vyvážené vnitřní prostředí (rovnováha mezi kyselinami a zásadami v organismu) se nazývá acidobazická rovnováha. Jak jsem již uvedla, její přesné udržování v rozmezí pH krve 7,4–7,42 je nezbytné pro správnou činnost organismu. Posun ve směru dolů nebo nahoru je neslučitelný se životem.

Když převažuje ve stravě zelenina a ovoce, přirozené rostlinné produkty, kyselé mléko, jogurt, převládají v tlustém střevě bakterie podporující fermentační procesy. Stolice bývá světlá, často zpěněná a produkty fermentace pro lidský organismus nejsou škodlivé.

U lidí, kteří jedí hodně živočišných bílkovin, převládají ve střevech patogenní bakterie a hnilobné procesy. Stolice bývá tmavá, zapáchající působením plynů jako jsou indol, fenol, skatol, krezol a sloučeniny aminů. Pro lidský organismus jsou těžce jedovaté a při dlouhodobém působení dochází k autointoxikaci zejména při dlouhotrvajících zácpách. Lidé nesprávně živení jsou vystaveni mnohem více nemocem.

Dr. Adela Davis, specialista v oboru ortomolekulární medicíny (léčba živinami) v publikaci „*Moderní léčení výživou*“ píše, že správně stravované osoby nedostanou rakovinu, i když se některým dobrovolníkům uměle voperovala. Důležité je jíst přirozené nerafinované potraviny.

Sir W. A. Lane, anglický chirurg, tvrdí: „*Rakovina je civilizační nemocí, je nemocí, která je zaviněna nedostatečným vnitřním pročišťováním a zvrácenou stravou. Rakovina nikdy nenapadá zdravý orgán.*“

Dále uvádí: „*Lidé, žijící přirozeným způsobem života dostanou rakovinu pouze tehdy, dostanou-li se pod vliv civilizace a začnou nakládat se svým tělem právě tak špatně, jak s ním nakládáme my. Příčinou vzniku rakoviny jsou jedy, které se tvoří v našem těle z potravy, kterou jíme. Příčinou hromadění jedů v organismu je špatné vyprazdňování. Rakovina je vnitřní nemocí, zaviněnou špatným čištěním organismu.*“

Abychom zabránili neustálému znečišťování organismu, musí nastat posun k živé stravě, chceme-li se zbavit civilizačních nemocí. Přejít na zdravou a vyváženou stravu je nejlepší prevencí zhoubných nemocí.

„Živá strava zvyšuje odolnost organismu vůči infekčním nemocím mnohem lépe než očkování. Máme-li přebytek zásad v celém organismu, ve své krvi, nevěřím, že bychom vůbec byli náchylní k nemocem.“, píše dr. Kristine Nolfi (Raw Food Treatment of Cancer – Léčení rakoviny syrovou stravou), a dále tvrdí, že *„Vitalní látky syrové stravy jsou udržovateli a nosiči života a nelze je ničím nahradit. Krev je závislá na stavu orgánů a svých filtrů. Jsou-li nemocné orgány, je nemocná i krev“*.

Pracuje-li dobře buňka, tato nejmenší a nejdůležitější část lidského organismu, když dostává zdravou výživu, pak tvoří hleny jen v malém množství, takže nezatěžují krevní řečiště.

Když však buňka vyloučí více odpadů než jich krev dokáže pojmout a vyloučit, dochází v krvi ke kvašení a zvyšování toxicity. Organismus se začne bránit tím, že přebytečné látky, které přetížené vylučovací orgány nestačí z těla odstranit, ukládá na místech, která chod organismu nejméně ovlivňují.

Po požití denaturované (průmyslově upravené) nebo masité potravy dochází v organismu k několikanásobnému zvýšení počtu leukocytů, protože obranný systém rozpozná, že se do organismu dostávají látky tělu cizí. Spalování těchto živin je nedokonalé, buňky zahleňuje, organismus nemá dostatek zásaditých látek, aby neutralizoval kyseliny. Tvoří se toxické látky a opět jsme u nemocí.

Proč denaturovaná potrava vadí našemu organismu? Tepelnou úpravou zbavujeme syrovou stravu přírodních enzymů (jež se tvoří v buňkách rostlin a živočichů), dále vitamínů a minerálů, které spolupůsobí jako koenzymy při tvorbě enzymů v lidském těle.

Enzym je bílkovinná látka, spolupůsobící koenzym je nebílkovinného charakteru. Enzym je schopný v malém množství urychlit biochemické reakce probíhající v organismu. Působí jako biokatalyzátor, aniž je sám vtažen do reakce. Účinkuje v kombinaci s látkou, která má být zpracována a pomáhá ji měnit na látku jinou. Každý z enzymů má svou specifickou úlohu. Enzym štěpící bílkoviny nemůže štěpit tuky ani sacharidy a podobně.

6. Syrová strava a veganství

Předem chci uvést, že existuje několik skupin vegetariánů.

Nejpřísnější odnoží vegetariánství je *veganství*. Vegani odmítají jakékoliv potraviny živočišného původu. Nejen maso, ale také mléčné výrobky a vejce.

Laktovegetariáni přijímají ve stravě zakysané mléčné výrobky, sýry, máslo a smetanu.

Ovo-lakto-vegetariáni jedí ještě vejce.

Veganskou stravu tvoří ze tří čtvrtin syrová zelenina a ovoce, čtvrtinu moučné výrobky:

1. obilniny – ve formě zrn, těstovin, chleba, rýže
2. luštěniny, ořechy, různá semena, arašídové máslo, pasta tahíni ze sezamových semínek, fazole, cizrna, sójové výrobky (tofa, tempech – sójové mléko obohacené vápníkem a vitamínem B₆)
3. čerstvá zelenina a zeleninové šťávy, v zimě zelenina mléčně kvašená i mražená
4. čerstvé ovoce a ovocné šťávy

Příklad veganského jídelníčku:

- ... Snídaně: müsli se sójovým mlékem a ovocem, nebo krajíc celozrnného chleba, namazaný arašídovým máslem a zavařeninou.
- Přesnídávka: čerstvé nebo sušené ovoce, ořechy, zelenina.
- ... Oběd: luštěniny, polévky nebo těstoviny se zeleninou, nebo zeleninové jídlo s celozrnným chlebem.
- .. Odpolední svačina: čerstvé nebo sušené ovoce, ořechy, zelenina.
- Večeře: celozrnný sendvič se salátem, nebo rýžový salát, nebo salát z cizrny.

Jelikož je ve veganské stravě málo železa, musí se organismu dodat z luštěnin, sójových výrobků, zeleniny bohaté na železo, obilných müsli, sušeného ovoce, ořechů, a semen některých rostlin. Veganská strava musí být velmi rozmanitá a musí se pečlivě dbát na to, aby obsáhla všechny nezbytné složky výživy. Velmi důležité je každé sousto důkladně rozkoustat a proslinit.

Veganství se k nám v současné době šíří ze západu, především z Velké Británie a z USA. Bylo by však omylem považovat veganství jen za jakýsi dietní módní směr současnosti.

Osobně za průkopnici veganství uznávám dánskou lékařku Kristinu Nolfí, zakladatelku sanatoria Humlegaarden v Humlebaecku roku 1930. Jak jsem již zmínila, je to léčebné a rekonvanescenční zařízení orientované na pacienty s nádorovými (převážně rakovinnými) onemocněními a po mnoho let se specializuje v alternativní netradiční léčbě. Dr. Nolfí byla sama postižena rakovinou prsu a bez podstoupení operace léčila sebe a další dvě desítky pacientů syrovou čerstvou vegetariánskou stravou s velkými dávkami česneku a šťáv, hlavně z červené řepy a mrkve. Rakovinu si vyléčila. Zemřela r. 1956 ve věku 80 let následkem úrazu.

V sanatoriu se za dr. Nolfí podávala tři jídla denně, a to v 8:15, 12:30 a 18:00.

Snídaně a večeře jsou sestaveny ze 300–400 g čerstvého zralého ovoce, syrového čerstvého mléka, máčeného, nebo čerstvě umletého ječmene, ovsu nebo pšenice. Dále se podává dorostlý žlutý hrách i se slupkou. Obiloviny i hrách mají dostatek bílkovin pro krytí potřeby organismu.

Obiloviny se jedí suché a připíjí se k nim čerstvé mléko, nebo se trochu mléka smísilo s obilím, aby to podpořilo proslinění. Mléko se pije po doušcích a k jednomu jídlu se podává ¼–½ litru. Mléko bylo chápáno jako tekutá potrava a ne jako nápoj. Pokud mléko vypijeme jedním douškem, bude těžce stravitelné. Je mylná představa, že se s mlékem nesnáší kyselé ovoce.

Jablka se jedí se slupkou i jaderníkem. Přednost se dává ukusování a rozžvýkání celých soust, abychom co nejvíce zapojili zuby a slinné žlázy. Jídlo se musí důkladně rozžvýkat a proslinit. Nejsou-li v pořádku zuby, používá se nůž. Důkladné žvýkání potravy je předpokladem vyléčení mnohých chronických chorob.

K jídlu se podává jedna hlavička středně velkého česneku. Stroužky se žvýkají spolu s ovocem, aby silice nepůsobily příliš silně.

Oběd se skládá ze zeleniny. Používají se všechny druhy a části zeleniny, plody, listy, kořen, hlízy a cibule. Mezi nejpoužívanějšími byly salát, špenát, kerblík lesní, pažitka, petržel, řeřicha, kapusta růžičková, kapusta, bílé hlávkové zelí, květák, rajčata, chřest, ředkvičky.

Ke každému zeleninovému jídlu se podávají 2–3 listy kadeřavé kapusty nebo v létě jiné zelené listy, 1–2 středně velké brambory, cibulka

šalotky a podle chuti hlávkové zeli bílé nebo červené, mrkev, kedluben, krmná řepa, červená řepa, černá ředkev.

Zelenina se pečlivě myje, ale neoškrabuje. Odstraňují se všechny skvrny. Plody se podávají vcelku, aby se předešlo znehodnocení oxidací.

Na začátku jara, než se objeví první zelenina, jsou velmi vhodné listy divoce rostoucích jedlých rostlin jako jsou lebeda, pampeliška, kozí noha (bršlice), šťovík.

Dobře využitelné kořeny a hlízy jsou brambory, mrkev, topinambury, česnek, červená řepa, kedluben, celer, krmná řepa, pastinák, petržel, pórek, černá ředkev, ředkvičky, křen a měkké žluté kukuřičné klasy.

Obilí musí být nejdříve rozemleto nebo nakličeno. Všechny odrůdy obilí jsou vhodné na mletí a klíčení, zejména ječmen a pšenice.

Poměr živin v obilí je naprosto ideální, jestliže budeme využívat celé zrna. V obilném zrna se nachází vitamíny B₁, B₂, B₆, kyselina nikotinová, kyselina pantotenová, vitamín E, kalcium, draslík, hořčík, železo, mangan, měď, niacin, bílkoviny, tuky, uhlohydráty, vláknina a další živiny.

Obilí posiluje svaly, a nervy, nezahleňuje organismus. Při odborném uskladnění zůstává dlouhá léta silně radiovitální – plně zachovává svou výživnou hodnotu. Zvláště u duševně činných lidí by pšenice měla být součástí denního jídelníčku.

Vynikajícím doplňkem jak ovoce, tak zeleniny, obsahujících převážnou měrou uhlohydráty, jsou různé druhy ořechů, semena slunečnice, sezamu, lněná semínka, semena dýně.

Ořechy jíme v rozumné míře. Obsahují přibližně 60 % rostlinných tuků a 36 % rostlinných bílkovin. Tato rostlinná bílkovina je mnohem bližší lidské bílkovině a s minimem vynaložené energie přechází do krve.

Pro syrovou stravu hovoří následující argumenty:

- Syrová strava obsahuje četné vitamíny a živiny, které se tepelnou úpravou z velké části ničí.
- Syrová strava obsahuje rostlinné enzymy, které podporují trávení, teplotou nad 45 °C a přístupem vzduchu se enzymy ničí.
- Enzymy rostlinných buněk vážou kyslík ve střevě, vytvářejí prostředí bohaté na kyslík, podporují zdravou střevní mikroflóru.
- Syrová strava zvyšuje obranyschopnost organismu zvýšeným obsahem vitamínů.
- Bílkovina a chlorofyl obsažený v zelených listech podporuje tvorbu krve.
- Zelené listy poskytují vlákninu, minerály a stopové prvky.

Lidé, trpící zaživacími potížemi, by měli jíst syrovou stravu v malém množství a důkladně ji proslinit. Sousto by mělo ztratit chuť a stéci do žaludku. Rozhodně nejíme večer po 17. hodině (*nezohledňuji letní čas*).

Veganské polévky

Zeleninová polévka



2 střední brambory
300 ml zeleninového vývaru
mrkev
menší petržel

kousek celeru
malá cibulka
lžice rostlinného oleje
nať petrželky, libečku či celeru

Na hrubém struhadle nastrouháme brambory a vložíme do připraveného 40 °C teplého zeleninového vývaru, přidáme nadrobno nakrájenou zeleninovou nať a zakryjeme pokličkou. Potom do polévky nastrouháme kousek mrkve, petržele, celeru a cibulky, přidáme lžici oleje. Ochutíme natí petrželky, celeru nebo libečku.

Polévka z ovesných vloček



2 lžice ovesných vloček
300 ml zeleninového vývaru
2 středně velké mrkve

lžice rostlinného oleje
snítka libečku
zelená petrželka

Ovesné vločky s jemně nakrájeným libečkem zalijeme zeleninovým vývarem 40 °C teplým a necháme chvíli odstát. Pak přimícháme jemně nastrouhanou mrkev, zelenou petrželku a lžici rostlinného oleje.

Česneková polévka



střední mrkev
kousek petržele
kousek celeru
0,3 litru zeleninového vývaru
1–2 stroužky česneku

špetka tymiánu
špetka majoránky
lžice rostlinného oleje
zelená petrželka

Do talíře nastrouháme na tenké nudličky mrkev, petržel a celer, přidáme 1–2 stroužky rozmačkaného česneku, majoránku a tymián a zalijeme vodou teplou 40 °C. Ozdobíme zelenou petrželkou.

Polévka z červené řepy

300 g červené řepy
100 ml zeleninového vývaru
lžice citrónové šťávy

½ lžičky mletého kmínu
špetka drceného anýzu
zelená petrželka

Červenou řepu důkladně omyjeme, oloupeme, nakrájíme na kousky a zpracujeme na odšťavovači na ovoce na šťávu. Do řepné šťávy přidáme pro zachování barvy citrónovou šťávu a odložíme do tmavého místa. Zpracujeme i odstředěné řepné pyré. Přidáme do něj mletý kmín a drcený anýz a rozředíme zeleninovým vývarem ohřátým na 40 °C. Zamícháme šťávu z červené řepy a zdobíme zelenou petrželkou.

Okurková polévka studená



½ zelené okurky
lžice mletých vlašských ořechů
lžice citrónové šťávy

2 stroužky česneku
lžička máty peprné
lžice sekaného kopru

Okurku oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Přidáme dva stroužky rozmačkaného česneku, mátu, jemně sekaný kopr, ochutíme citrónem a posypeme mletými vlašskými ořechy.

Veganský boršč

300 ml zeleninového vývaru
50 g krup
50 g ovesných vloček
brambor
malá cibule
5 stroužků česneku
osmina hlávky zelí
¼ menšího celeru

2 menší mrkve
½ kořenové petržele
¼ červené řepy
lžička kmínu
lžice rostlinného oleje
50 g naklíčené pšenice
lžice petrželové natě

Do zeleninového vývaru přidáme brambory a celer nakrájené na kostičky, přidáme kroupy, kmín, vločky a olej, a uvaříme pod pokličkou. Po

vaření rozmixujeme. Na talíř nastrouháme najemno syrovou mrkev a petržel, nahrubo nastrouháme syrovou červenou řepu. Přidáme jemně posekanou cibuli, česnek, zelí a naklíčenou pšenici. Zalijeme rozmixovaným vařeným přípravkem. Posypeme krájenou zelenou petrželkou.

Myslím, že jako návod na veganské polévky to stačí a záleží na vlastní fantazii, jak si jídelníček zpestřit. Dnes není problém, kde a co koupit. Existuje mnoho *prodejen zdravé výživy*. Problémem je spíše cena. V receptech jsem pominula sůl. Se solí vždy zacházíme opatrně. Velmi vhodná je mořská kapusta anebo mořská sůl.

Recepty syrové zeleninové veganské stravy

Dbáme na to, abychom syrová zeleninová jídla vždy pomalu a důkladně rozžvýkali a dobře proslinili.

Syrové brambory na indický způsob

200 g nových brambor
slunečnicový olej

mořská sůl
zelená petrželka

Brambory oškrábeme, nakrájíme na kolečka silná 2 cm, rozložíme na talíř, pokapeme olejem, posolíme mořskou solí, posypeme sekanou petrželovou natí.

Asi po 5 minutách olej se solí zbaví brambory svíravé škrobové chuti a brambory budou lahodné.

Hlávkový salát s ořechy

hlávka salátu (nebo listy špenátu)
30 g mletých lískových oříšků

lžice rostlinného oleje
lžice citrónové šťávy

Čerstvé umyté salátové listy nebo listy špenátu zalijeme citrónově-olejovou zálivkou, a posypeme 30 g lískovými, nebo jinými rozmixovanými oříšky. Místo oříšků můžeme použít kokosovou moučku.

Ředkvičkový salát s burskými oříšky

100 g ředkviček
(nebo japonské ředkve)

50 g nesolených arašídů

Ředkvičky nebo ředkve nastrouháme na jemné plátky, nesolené nepražené arašidy (burské oříšky) semeleme a posypeme jimi ředkvičky. Pálivost ředkviček se při spojení s ořechy a slinou ztratí.

Salát z kořenové zeleniny

75 g mrkve	střední brambora
75 g kedlubny	50 g ořechů

Mrkev a kedlubny, nakrájené na jemné plátky, obložíme jemnými plátky velké syrové brambory a posypeme mletými ořechy jakéhokoli druhu. Jídlo z kořenové zeleniny ozdravuje zaživací trakt. Nevařená kořenová zelenina zbaví žaludek kvašení a odstraňuje zahnívání ve střevech.

Zelný salát se zelenou cibulkou

100 g čerstvého zelí	30 g nesolených nepražených
50 g zelené cibulky nebo ošlejchu	burských oříšků
20 g piniových jader	lžíce rostlinného oleje

Zelenou cibulku nebo ošlejšku a zelí jemně nakrájíme, přidáme sekaná piniová jádra a rozemleté burské oříšky, zakapeme olejem a promícháme. Žvýkání cibule s ořechy zažene cibulový pach z úst.

Hrášek s kukuřicí, mrkví a vlaškými ořechy

**5**

velká mrkev	30 g vlašských ořechů
60 g zeleného hrášku	lžíce citrónové šťávy
60 g kukuřice (i mražené)	lžíce olivového oleje

Mrkev jemně nastrouháme, přidáme mladý hrášek a kukuřici, zakapeme citrónem a olivovým olejem a promícháme s vlaškými ořechy.

Chřestový salát se špenátem

70 g čerstvého chřestu	lžíce oleje
30 g čerstvých špenátových listů	stroužek česneku
30 g mletých lískových nebo vlašských ořechů	

Nadrobno nakrájený chřest a špenát vložíme do mísy, vytřený česnekem. Posypeme mletými ořechy a zakapeme olejem.

Bylinkový salát s naklíčenými semeny

**6**

20 g řeřichy	5 listů špenátu nebo řepky
25 g pampelišky	50 g reveňové (rebarborové) šťávy
25 g naklíčené vojtěšky	30 g mletých ořechů
25 g kostivalu	lžíce rostlinného oleje

Listy řeřichy, pampelišky, naklíčené vojtěšky a kostivalu jemně nakrájíme a smícháme s nakrájeným špenátem nebo řepkou. Mleté ořechy

a šťávu z rebarbory zakapeme olejem. Kdo rád sladké, přidá 10 g medu. Po přidání medu nesmí salát dlouho stát.

Bylinkový salát s ořechovým máslem

15 g listů šťovíku	10 g bedrníku
15 g mladých listů a několik květů pampelišky	10 g macešky polní
10 g mladých listů lípy	10 g natě řebříčku
10 g řeřichy	10 g lístků jitrocele
10 g listů kostivalu	zelená petrželka
	snítka celerové natě

Ořechové máslo: 75 g mletých ořechů (dle volby), 15 g olivového oleje, lžice medu a lžice citrónové šťávy.

Smícháme přebrané, dobře umyté a okapané listy šťovíku, pampelišky, také květ a mladé listy lípy, řeřichy, kostivalu, bedrníku, macešky polní, nať řebříčku, listy jitrocele, nať celeru. Vše jemně natrháme a smícháme se 100 g ořechového másla. Posypeme zelenou petrželkou.

Kedlubny s mrkví, tuřínem a dýní

50 g mrkve	hrst sedmikrásek
30 g tuřínu	lžice lněných semínek
30 g dýně	lžice olivového oleje
malý brambor	lžička citrónové šťávy

Lněná semínka zlehka nasucho opražíme. Zeleninu nastrouháme na hrubším struhadle, brambory nakrájíme na jemné plátky a obložíme jimi talíř. Pokapeme olejem, citrónovou šťávou a posypeme lněnými semínky.

Brusinkové a ořechové máslo s křenem

60 g brusinek (nebo rozemletých burských oříšků)	60 g jemně nastrouhaného křenu
---	--------------------------------

Oříšky nebo brusinky smícháme s křenem a důkladně rozetřeme. Kdo má raději mírnou zeleninu, může místo křenu použít 100 g celeru nebo 100 g kořenového petržele.

Zeleninové syrové plátky s ořechovým máslem



½ menší kedlubny	plátek dýně
mrkev	menší brambor
plátek tuřínu	ořechové máslo

Kedlubnu, mrkev, tuřín, dýně a brambor nastrouháme na jemné plátky a namažeme je ořechovým máslem. Ozdobíme květy sedmikrásky. Ořechové máslo s křenem nebo bylinkami chutná ke všem zeleninovým plátkům.

Chřestový salát s rajčaty a cibulkou

100 g chřestu	lžíce olivového oleje
100 g rajčat	lžíce citrónové šťávy
20 g šalotky	lžíce zelené petrželky
30 g vlašských ořechů	

Chřest nakrájíme na kolečka, rajčata na plátky, nadrobno nakrájíme cibulku a zelenou petrželku a smícháme. Posypeme mletými vlašskými ořechy a zakapeme olejem.

Ledový salát s lískovými oříšky



½ hlávky ledového salátu	čerstvě umletý bílý pepř
50 g lískových jader	3 lžíce olivového oleje
2 lžíce citrónové šťávy	špetka soli
2 lžíce pomerančové šťávy	

Omytý salát nakrájíme na malé kousky, zalijeme důkladně rozmixovanou zálivkou z připravených surovin a zamícháme. Na talířích posypeme orestovanými a nahrubo rozmixovanými lískovými jádry.

Špenát s kokosem



250 g špenátových listů	4 lžíce olivového oleje
20 g strouhaného kokosu	lžička hořčice
2 lžíce bílého vinného octa	

Listy špenátu natrháme a v salátové míse zalijeme důkladně rozmixovanou zálivkou z uvedených surovin. Na talířích posypeme kokosem.

Mrkvový salát s mandlemi

150 g mrkve	lžíce citrónové šťávy
65 g mandlí	čerstvá meduňka citrónová
15 g medu od včelaře	

Mrkev jemně nastrouháme, přidáme jemně sekané mandle (nebo lupínky). Ochutíme medem s citrónovou šťávou. Ozdobíme meduňkou.

Mrkvový salát s hráškem a kukuřicí

100 g mrkve	lžíce citrónové šťávy
50 g zeleného hrášku	několik květů měsíčku lékařského
50 g kukuřice (mražené)	(čerstvý nebo sušený květ)
lžíce olivového oleje	

Mrkev nakrájíme na drobné kostičky přidáme zelený hrášek a kukuřici. Důkladně rozmícháme olej s citrónovou šťávou a přidáme ke směsi. Ozdobíme lupínky měsíčku.

Rajčatový salát s paprikami

100 g rajčat	25 g burských oříšků
50 g zelené papriky	lžíce olivového oleje
50 g žluté papriky	lžíce citrónové šťávy
25 g šalotky	pažitka

Rajčata nakrájíme na kostičky, papriky nakrájíme na jemné proužky a cibuli na kostičky. Přidáme nadrobno rozdrcené burské oříšky. Zakapeme olejem a citrónovou šťávou, ozdobíme pažitkou. Důkladně rozkousíme a prosliníme.

Rajčatový salát s kedlubnou a novými brambory

100 g rajských jablíček	50 g oříšků nebo piniová jádra
40 g nových brambor	½ lžičky mletého kmínu
60 g kedluben	lžíce olivového oleje
25 g cibule	lžíce pažitky

Suroviny nakrájíme na plátky a rozložíme na talíř. Zakapeme olejem, ve kterém jsme rozmíchali mletý kmín. Posypeme mletými oříšky a ozdobíme pažitkou. Musí se důkladně rozkousat a proslinit.

Celerový salát s mrkví a křenem

100 g celeru	30 g ořechů (dle výběru)
50 g mrkve	lžíce olivového oleje
větší rajče	lžička libečku
lžíce strouhaného křenu	

Nahrubo nastrouháme mrkev a celer, na plátky nakrájíme rajče, rozložíme na talíř. Jemně nastrouhaný křen smícháme s olejem a navrstvíme na zeleninu. Posypeme mletými ořechy a jemně sekaným libečkem. Důkladně rozkousíme a prosliníme.

Paprikovo–rajčatový salát

100 g rajčat	2 šalotky
30 g zelené papriky	lžíce rostlinného oleje
30 g červené papriky	lžíce citrónové šťávy
30 oranžové papriky	pažitka

Rajčata, papriky i šalotku nakrájíme na tenká kolečka a na talíři barevně prokládáme. Olej s citrónem vyšleháme a zeleninu zálivkou pokapeme. Posypeme pažitkou.

Salát z kvašeného zelí s mrkví a cibulkou



9

100 g kvašeného zelí	lžíce rostlinného oleje
50 g mrkve	lžíce medu od včelaře
50 g šalotky (může být také ošlejh nebo zelená jarní cibulka)	½ lžičky mletého kmínu pažitka na ozdobení

Nadrobno nakrájené domácí kyselé zelí, jemně nastrouhaná mrkev a nadrobno nakrájená cibulka se zalije zálivkou z oleje, kvalitního medu a mletého kmínu. Posypeme pažitkou.

Sladké přesnídávky

Třešně nebo švestky s ořechy

150 g třešní nebo švestek	30 g ořechů (dle výběru)
---------------------------	--------------------------

Odpeckované zralé třešně nebo švestky nakrájíme a posypeme mletými ořechy.

Salát z broskví, jablíček a hrušek

100 g broskví	30 g ořechů (nebo piniových jader)
50 g jablíček	50 g hrušek

Broskve, jablíčka a hrušky nakrájíme na měsíčky. Posypeme mletými ořechy nebo drcenými piniovými jádry. Dobře rozkousáme a proslínáme.

Salát ze sušeného ovoce s ořechy

15 g rozinek	15 g hrušek
15 g datlí	60 g mletých ořechů (nebo kokosové moučky)
15 g švestek	150 ml převařené vody
15 g meruněk	citrónová šťáva na ochucení
15 g jablečných křížal	

Důkladně umyté sušené ovoce (rozinky, datle, švestky, meruňky, jablka, hrušky) namočíme ve 150 ml vody dokud nezměkne. Lehce rozmačkáme vidličkou a přidáme kokosovou moučku nebo mleté ořechy. Pokud nám směs připadá sladká, zakápneme ji citrónem.

Salát ze sušeného ovoce s mákem

15 g rozinek	15 g hrušek
15 g datlí	70 g máku
15 g švestek	špetka skořice
15 g meruněk	150 ml vody
15 g křížal	citrónová šťáva na ochucení

Důkladně omyté sušené ovoce (meruňky, švestky, křížaly, hrušky, datle, fíky) namočíme do vody a necháme v ní změkknout. Pak ovoce rozmixujeme spolu s přidanou vodou a posypeme mletým mákem a skořicí. Ochutíme citrónovou šťávou.

Citrónovo—ořechová omáčka

15 g mletých ořechů	2 lžice citrónové šťávy
2 lžice olivového oleje	

Suroviny dobře rozmícháme. Omáčkou ochucujeme ovocná jídla.

Datlovo—kokosová omáčka

30 g datlí nebo fíků	30 g kokosové moučky (nebo máku případně ořechů)
60 ml vody	

Nakrájené datle nebo fíky namočíme v převařené vodě, pak rozmačkáme vidličkou a přidáme mletý kokos (mák, ořechy). Omáčkou ochucujeme ovocná jídla.

Omáčka z rajských jablíček

60 g rajských jablíček	10 g kořenových bylin
50 g čerstvé okurky	10 g olivového oleje
15 g ořechů	

Suroviny rozmixujeme. Použijeme k zeleninovým pokrmům.

Ovocné máslo

60 g citrónové šťávy	30 g rozinek
60 g burských nebo jiných oříšků	

Oříšky rozemeleme a rozinky rozmixujeme. Smícháním získáme ovocné máslo, které použijeme do ovocných salátů.

Moučník ze sušeného ovoce a ořechů



10

250 g ořechů dle vlastního výběru 350 g sušeného ovoce

Ořechy smísíme s dobře umytým namočeným sušeným ovocem a rozmixujeme. Dobře zamícháme. Uhněteme malou šišku, nakrájíme ji na plátky a podáváme jako moučník.

Příprava biologicky velmi hodnotného chleba

600 g pšenice

200 ml vody

50 g lněného semene

5 lžic rostlinného oleje

lžička kmínu

lžička mořské soli

půl lžičky anýzu

Semeleme pšenici, lněné semeno, kmín a anýz. Na zadělání chleba použijeme větší šálek vody, olej a lžičku mořské soli.

Abychom docílili co nejmenších ztrát, sešrotuje se obilí až těsně před přípravou chleba. Mouku obohatíme trochou čerstvě umletého lněného semene, kmínu a anýzu.

Všechno zpracujeme na tuhé těsto. Hněteme v teplé místnosti, kde otevřeme okno a vpustíme studený vzduch. Těsto hněteme rychlými pohyby dovnitř a při pokojové teplotě necháme vykynout tři hodiny.

Vál posypeme celozrnnou hladkou moukou a vyválíme těsto, ze kterého uděláme asi ½ cm tenké placky. V létě pokládáme placky k vysušení na sluncem rozehráté čisté kameny. Oschlou stranu obrátíme.

V zimě se chlebové placky dají sušit na ústředním topení, nebo v málo vyhřáté otevřené troubě na drátěném nerezavějící mřížce. Tvrdost chleba závisí na délce sušení. Čím je sušší, tím je trvanlivější. Když na placec uděláme tupou stranou nože rýhy, dobře se pak láme.

Když se nám nechce sušit chléb doma, žádný problém. Dnes se koupí kvalitní chléb s kváskem bez droždí v *prodejnách zdravé výživy*, které se v posledních letech rozrůstají a bývají bohatě zásobené.

Zájemcům o veganskou stravu jsem nabídla jen několik receptů. A je na čtenářově fantazii, kolik dalších receptů si vytvoří ke zpestření jídelníčku. Navíc jsou k dispozici také druhy zeleniny a ovoce donedávna u nás neznámé, ale měli bychom se převážně přidržovat ovoce a zeleniny z našich klimatických podmínek.

Pro zpestření jídla si můžeme řadu bylinek pěstovat doma za oknem. V *prodejnách zdravé výživy* si můžeme koupit semena obilovin i luštěnin a doma nechat naklíčit, aby naše strava obsahovala dostatek rostlinných bílkovin, vitamínů, minerálů a stopových prvků.

Chceme-li, aby byla syrová strava účinná, musí být u veganského jídelníčku přijímána denně alespoň podílem 75 %, má-li přinést regeneraci orgánů a zlepšení zdravotního stavu. Použít nedostatečné množství syrové stravy a očekávat zázrak je naivní.

Upozorňuji, že přechod na syrovou stravu často vyprovokuje řadu potíží vyvolaných vylučovanými látkami, kterých se organismus zbavuje. Jsou to kyselina močová, cholesterol, sůl a další odpad.

Vyvolaná krize v nás vzbuzuje zdání, jakoby se vracela stará onemocnění v oslabené míře. Poslední nemoci se objevují nejdříve, nejstarší nakonec. Průběh nemoci probíhá symbolicky, až po několika týdnech zcela odezní, když je dosaženo rovnováhy a zdravé základny.

Veganská strava je vhodná hlavně pro nemocné rakovinou, ale také pro nemocné chronickými nemocemi. I tam by měla tvořit 75 % z celkové denní stravy. Záleží jenom na našem rozhodnutí a vytrvalosti, zda svůj organismus ozdravíme přirozenou cestou a jak se k této stravě postavíme.

Při přechodu na bezmasou stravu musíme dát organismu čas, aby se přizpůsobil v klidu novým trávicím podmínkám. Vzniknou pro něj tím, že do trávicího systému vstupují nové enzymy, potřebné k rozkladu méně náročných potravin na náš trávicí systém. Stejně potíže by měl vegetarián, kdyby zatoužil po delší době po masu.

Strava je jednou za základních preventivních podmínek uchování si dlouhého zdraví. U nemocných je jednou z velmi důležitých příčin zhoršování jejich zdravotního stavu, kromě zanedbávání vnitřního očištného procesu. Čím dříve se probudíme, tím dříve začneme zdravě žít.

7. O vegetariánství

Všechny skromně žijící národy se živily převážně rostlinnou stravou. S bohatstvím rostla spotřeba masa, požitkářství a morální rozklad. Za Římské říše vegetariánství téměř zaniklo a přežívalo pouze v několika kláštřech.

Velký rozmach vegetariánských společností a hnutí nastal v polovině 19. století, zejména v Německu a Anglii, a zasáhl i do USA. Tam byl průkopníkem například Silvester Graham, který vynalezl pečení chleba z celozrnné mouky.

Už od počátku minulého století se zásluhou řady lékařů, kteří pokládali přiměřenou stravu za prvořadou podmínku léčení, budovaly kliniky, v nichž s velkými úspěchy léčili a léčí pacienti přírodní stravou a přírodními metodami. Nemohu nezmínit aspoň některé z těchto světově proslulých lékařů. Švýcar Maximilian Bircher-Benner založil r. 1902 kliniku v Curychu; vynalezl müsli. O Dánce Kristině Nolfi a jejím průkopnictví v léčení rakoviny syrovou stravou jsem se již zmínila. Američan finského původu Paava Airola je autorem prvních knih o vegetariánství (Vegetariánský průvodce, Strava ve světě z pohledu zdraví). Švéd Are Waerland má hlavní zásluhu o rozvoj přírodní medicíny ve Skandinávii; zemřel r. 1955. Němec Joseph Evers vyléčil tisíce lidí z roztroušené sklerózy, na základě po něm pojmenované Eversovy diety (vysvětluje v knize „Wohlbefinden durch Ernährung – Strava, aby nám bylo dobře“); sanatorium, které založil v Sundem-Langscheidu, se těší velkému zájmu dodnes.

V nynější době se objevily v některých lékařských kruzích hlasy, že vegetariánství není vhodné pro určité věkové skupiny.

Řada mezinárodních studií a výzkumů naopak dospěla k závěrům, že vegani a vegetariáni jsou méně postiženi srdečními a cévními nemocemi, rakovinou, cukrovkou a mozgovými příhodami. Téměř netrpí otylostí, revmatismem, ani vysokým krevním tlakem. Zjistilo se, že čím vyšší je ve stravě podíl živočišných bílkovin a tuků, tím vyšší je úmrtnost na civilizační nemoci.

8. Vegetariánské polévky

Základem mnoha pokrmů i polévek je dobrý zeleninový vývar. Do vývaru můžeme použít veškerou zeleninu, kterou máme po ruce. V ledničce vydrží 3 dny. Pokud ho ještě jednou povaříme, i pět dnů. Když ho vyvaříme do konsistence sirupu, vydrží ještě déle. Vývar se může zmrazit. Výhodné je jej předtím naporcovat.

Dlouhým a pomalým vařením se minerální látky důkladně vyluhují, minerály způsobují silnou zásaditost vývaru (na rozdíl od vývaru masového). Jedinou nevýhodou takto připraveného vývaru je, že se vařením zničí vitamíny. Při dalších úpravách použijeme čerstvé bylinky a jen zlehka vařenou křupavou zeleninu v páře.

Zeleninový vývar 1.

3 mrkve	5 listů mangoldu
středně velká celerová hlíza (nebo řapíkatý celer i s natí)	1/2 kapusty
3 střední kořenové petržele	velká cibule
pórek	5 stroužků česneku
5 špenátových listů	několik listů kadeřávku
	větvička libečku

Do vývaru můžeme použít veškerou zeleninu, kterou máme po ruce. Zeleninu pečlivě umyjeme kartáčem, poškozená místa vykrojíme, necháme slupky a kořeny. Zeleninu nadrobno nakrájíme, dáme do hrnce a zalijeme vodou tak, aby byla ponořena. Vývar se osolí až při použití.

Uvedeme do varu, pak ubereme teplotu na minimum a zeleninu necháme probublávat až 4 hodiny. Nesmí se vařit klokotem. Zeleninový vývar slijeme přes cedník. Kořenovou zeleninu odložíme, později rozmixujeme a používáme k zahuštění omáček. Ze zbytku na cedníku vymačkáme všechnu šťávu do vývaru.

Zeleninový vývar 2. – výraznější

4 střední brambory ve slupce	celá feferonka
5 stroužků česneku	několik plodů jalovce
velká cibule ve slupce	bobkový list
1/2 hlávky bílého nebo červeného zelí	hořčičné semínko
3–4 rajčata	tymián
červená řepa	majoránka
kousek křenu	kousek libečku

Postup přípravy je shodný s předchozím receptem.

Zeleninová polévka

½ litru zeleninového vývaru	2–3 listy kadeřávku
mrkev	růžičková kapusta
plátek celeru	celerová a petrželová nať
½ petržele	trochu libečku
kousek kedlubny	muškátový oříšek
kousek póru	

Zeleninu nastroháme a jemně nakrájíme a vložíme do horkého zeleninového vývaru a už nevaříme.

Minestrone – zeleninová polévka

50 g vařené neloupané rýže	¼ malé cibule
½ litru zeleninového vývaru	2 rajčata
lojovitá brambora	olej
malá syrová cuketa	stroužek česneku
mrkev	lžíce parmazánu
kousek řapíkatého celeru	bazalka
kousek póru	zelená petrželka

Brambory oloupeme a nakrájíme na kostky, rajčata oloupeme a zbavíme zrníček. Mrkev, celer, cuketu, pórek a cibuli nakrájíme nadrobno a zlehka osmahneme na oleji. Pak dáme zeleninu do vařícího vývaru a krátce povaříme. Přidáme rýži, zlehka opepříme a posolíme.

Česnek jemně nakrájíme spolu s bylinkami, nasypeme do polévky, už nevaříme a dozdobíme parmazánem.

Gaspačo – studená zeleninová polévka

½ litru zeleninového vývaru	1–2 stroužky česneku
2 rajčata	lžíce olivového oleje
½ menší okurky	trochu citrónové šťávy
½ červené papriky	čerstvě bylinky
¼ střední cibule	

Rajčata oloupeme a zbavíme zrníček. Papriku, okurku, cibuli a česnek nakrájíme nahrubo a rozmixujeme s trochou vývaru. Rozředíme studeným zeleninovým vývarem, ochutíme olejem, citrónovou šťávou a zlehka posolíme. Bylinky čerstvě nakrájíme a dozdobíme jimi polévku.

Bramborová polévka

½ litru zeleninového vývaru	plátek celeru
2 syrové moučné brambory	kousek kapusty
50 ml zakysané smetany	kousek pórků
20 g tvrdého sýra	lžíce olivového oleje
mrkev	majoránka
½ menší petržele	zelené bylinky

Brambory oloupeme a vaříme v zeleninovém vývaru pod pokličkou, až se začnou rozpadat. Vmícháme zakysanou smetanu, strouhaný sýr (nebo ovesné vločky, anebo jemný pšeničný šrot), syrovou jemně strouhanou kořenovou zeleninu a metlou zamícháme. Už nevaříme. Polévku zdobíme jemně sekanými zelenými bylinkami.

Tato polévka, když vynecháme majoránku, je vynikající základ pro další polévky jako je kerblíková, řeřichová, šťovíková, a polévky z přírodních bylin.

Špenátová polévka

½ litru zeleninového vývaru	30 g parmazánu
100 g špenátového pyrě	kopr
2 lžíce zakysané smetany	

Pyrě rozředíme zahřátým zeleninovým vývarem, přidáme zakysanou smetanu a krátce necháme projít varem. Polévku ozdobíme parmazánem a nadrobno nakrájeným čerstvým, nebo sušeným koprem.

Mrkvová polévka

½ litru zeleninového vývaru	¼ cibule
3 menší mrkve	lžíce olivového oleje
2 menší rajčata	majoránka

Rajčata oloupeme, zbavíme zrníček a nahrubo nakrájíme. Cibuli nakrájíme na měsíčky a zlehka osmahneme na oleji. Přidáme nastrouhanou mrkev, rajčata a trochu zeleninového vývaru. Krátce prohřejeme.

Směs rozmixujeme a vývarem rozředíme na žádanou hustotu. Ozdobíme majoránkou.

Rajčatová polévka

**11**

3 rajčata	30 g tvrdého eidamu
½ litru zeleninového vývaru	zelená petrželka (bazalka, šalvěj)
½ cibule	lžíce oleje

Oloupaná rajčata zbavíme jádřinců. Cibuli nakrájenou na tenké měsíčky zlehka necháme zesklivatět. Nahrubo nakrájená rajčata rozmixujeme a rozředíme zeleninovým vývarem. Přidáme zesklivatělou cibuli a nastrouhaný eidam. Zamícháme a zlehka prohřejeme (na 40 °C). Zdobíme zelenými bylinkami.

Brokolicová polévka

1/2 litru zeleninového vývaru	50 ml sladké smetany
100 g brokolice i s čerstvými lístky	čerstvé bylinky na posypání
4 špenátové listy	

Nakrájenou brokolici i s lístky krátce povaříme ve vývaru, potom brokolici vyjmeme, rozmixujeme spolu ze špenátem a rozředíme na potřebnou konzistenci vývarem. Smetanu ušleháme a zamícháme do polévky, dochutíme a ozdobíme zelenými bylinkami.

Namísto brokolice můžeme použít květák, celer, kedlubnu nebo cuketu. Popustíme uzdu fantazii.

Okurková studená polévka

1/2 tmavozelené tenké okurky	lžička sušené máty peprné
300 ml kefiru	lžíce zeleného nebo sušeného
1–2 stroužky česneku	kopru

Čerstvou okurku oloupeme, nastrouháme na silnějším struhadle, zalijeme kefirem. Česnek rozmačkáme a spolu s mátou peprnou přidáme do polévky. Posypeme koprem.

Demikát – brynzová polévka

100 g bryny	1/2 litru kefiru
lžíce přepuštěného másla (olej)	2 lžíce celozrnné mouky
cibule	mletý kmín
lžička mleté sladké papriky	citronová šťáva
voda	kopr (pažitka)

Oloupanou nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na másle nebo oleji, přidáme papriku a zalijeme brynzou rozmíchanou ve vodě. Vodou ještě rozředíme a zlehka povaříme. Mouku rozšleháme v kefiru a vlijeme do polévky.

Aby se mléko nesrazilo, zmírníme plamen a polévku důkladně mícháme. Přidáme mletý kmín a krátce povaříme. Nakonec dochutíme citronovou šťávou a krájeným koprem. Již nevaříme.

Zeleninová polévka s ovesnými vločkami a sýrem

250 g čerstvé nebo mražené zeleniny	8 lžic ovesných vloček
¾ litru zeleninového vývaru	½ litru netučné zakysané smetany
100 g tvrdého sýra (30 % Eidam)	zelená petrželka
	sůl

Zeleninu zalijeme vývarem, přidáme vločky. Vaříme, až bude zelenina „na skus“. Zalijeme smetanou, prohřejeme, přidáme strouhaný sýr a vše rozmixujeme. Ochutíme, na talíři ozdobíme petrželkou.

Polévka z červené řepy s křenovými knedlíčky

¾ litru zeleninového vývaru	muškátový oříšek
½ středně velké červené řepy	10 ml zakysané smetany
1–2 syrové lojové brambory	lžíce rostlinného oleje
½ menší cibule	zelená petrželka

Křenové knedlíčky:

200 g tvarohu	lžíce strouhaného křenu
100 g krupice	sůl
1 vajíčko	

Vypracujeme hladké těsto a pomocí lžičky tvarujeme malé knedlíčky, které vhadujeme do vařící vody. Když vyplavou na povrch, scedíme.

Cibuli jemně nakrájíme a zlehka osmahneme na oleji, přidáme jemně nastrouhanou červenou řepu, oloupané brambory na jemném struhadle postrouháme, zalijeme zeleninovým vývarem povaříme 5 minut.

Všechno rozmixujeme ručním šlehačem, přidáme muškátový oříšek, křenové knedlíčky dozdobíme lžící smetany a sekanou petrželkou.

Zeleninový vývar s křenovými knedlíčky

1 litr silného zeleninového vývaru	20 g nastrouhaného křenu
70 g pšeničného celozrnného šrotu z nasucho opraženého zrní	1–2 lžíce mléka
40 g másla	zelená petrželka
	sůl

Měkké máslo vymícháme s křenem a mírně posolíme. Přidáme trochu mléka, šrot a opět vymícháme. Odložíme na 40 minut do studena. Lžící vytvarujeme knedlíčky, vložíme do vařícího vývaru a krátce povaříme.

Odstavíme z ohně a horký vývar necháme 10 minut odstát. Na talíři ozdobíme sekanou petrželkou.

½ litru zeleninového vývaru	stroužek česneku
1½ velké cibule	lžíce rostlinného oleje
100 ml suchého bílého vína	zelená petrželka

Cibuli nakrájíme na kolečka a zlehka opražíme na oleji. Vývar smícháme s vínem, přidáme cibuli, krátce povaříme a odstavíme z ohně. Přidáme utřený česnek a nakrájenou zelenou petrželku.

Cibulová polévka s opečenou celozrnnou houskou

2 větší cibule	celozrnná houska
¾ litru zeleninového vývaru	2 lžíce rostlinného oleje
80 g tvrdého sýra	špetka tymiánu
10 g kukuřičného škrobu	zelená petrželka

Oloupanou a na kolečka nakrájenou cibuli necháme zesklivatět na oleji zaprášíme škrobem a zalijeme studeným vývarem. Necháme přejít varem. Nasucho opražíme housku a položíme do talíře. Přidáme strouhaný sýr, tymián a zalijeme polévkou. Ozdobíme zelenou petrželkou.

Cibulová polévka se špaldou

¾ litru zeleninového vývaru	30 g tvrdého sýra
30 g špaldy	lžíce oleje
2 větší cibule	lžička tymiánu
50 g loupaných mandlí	zelená petrželka

Namočenou špaldu uvaříme doměkka ve vodě, do které jsme přidali tymián. Většinu vody slijeme a do uvařené špaldy přidáme zeleninový vývar. Na oleji zesklivatíme cibulku, přidáme na plátky nakrájené mandle a zalijeme vývarem se špaldou. Necháme přejít varem. Na talíři posypeme polévku zelenou petrželkou a strouhaným sýrem.

Česneková polévka s celerem a brambory

¾ litru zeleninového vývaru	lžíce oleje
2 brambory	½ lžičky mletého kmínu
plátek celeru	zelená petrželka
4 stroužky česneku	

Oloupané brambory uvařené v páře nakrájíme na kostičky a dáme spolu s drceným česnekem a kmínem na talíře. Přidáme jemně nastrouhaný syrový celer, zalijeme vařícím zeleninovým vývarem, přidáme olej a ozdobíme nakrájenou petrželkou.

9. Obilniny

Pšenice

Důležité místo ve veganské i laktovegetariánské kuchyni má pšenice, rýže a další obiloviny které jsou zdrojem bílkovin, škrobu, vitamínů a minerálních látek. Pšenice je pro nás životně důležitá plodina, která se konzumuje jako celozrnný chléb, pečivo, těstoviny, i jako upravená zrna v podobě bulguru anebo kuskusu.

Pšenice přispívá k prevenci srdečních onemocnění, chrání střeva a vnitřnosti, může omezovat riziko vzniku rakoviny prsu. Usnadňuje problémy přechodu a je důležitým zdrojem selenu, významného antioxidantu, přispívajícího ke zdravému srdci a zdravému oběhovému systému.

Pšeničná kaše

200 g čerstvé mleté pšenice	lžíce medu
litr mléka	50 g lískových oříšků
2 lžíce oleje	

Do vařícího mléka pomalu sypeme semletou pšenici, mírně osolíme, a za stálého míchání vaříme 5 minut. Na talíři pokapeme olejem, osladíme medem a posypeme strouhanými lískovými ořechy.

Pšenice s fazolemi

**13**

200 g pšenice	2 lžíce rostlinného oleje
250 g suchých fazolí	sůl
2 mrkve	libeček

Pšenici uvaříme v páře. Přes noc namočené fazole uvaříme v páře zvlášť. Oboje scedíme, smícháme, přidáme nastrouhanou mrkev, olej a posypeme sekaným libečkem.

Pšeničné karbanátky

**14**

300 g vařené pšenice	lžička majoránky
2 cibule	lžička kmínu
hlavička česneku	vejce
sůl	lžíce mouky
4 lžíce rostlinného oleje	strouhanka

Pšenici uvařenou v páře smícháme s cibulí a česnekem, nadrobno nakrájenými, kmínem a majoránkou. Vše semeleme na masovém mlýnku.

Přidáme sůl, vejce a mouku. Dobře promícháme a tvarujeme karbanátky. Obalíme ve strouhance a osmažíme na oleji. Podáváme se syrovou zeleninou.

Pšeničný nákyp

300 g pšenice	50 g lískových oříšků
100 g rozinek	2 lžíce rostlinného oleje
meruňky	sůl
med	

Pšenici uvaříme v páře, potom ji semeleme, smícháme s ostatními surovinami a zapečeme v troubě.

Pizza

200 g celozrnné pšeničné mouky	300 g sójového tvarohu
50 g sójové mouky	3 lžíce rostlinného oleje
30 g droždí	kečup
500 g různé zeleniny	sůl
2 čerstvá vejce	

Celozrnnou mouku smícháme se sójovou moukou, solí a droždím a dáme vykynout. Vykynuté těsto rozprostřeme jako placku na plechu, potřeme kečupem a poklademe jemně nakrájenou zeleninou. Osolíme, polijeme olejem s rozšlehanými vejci, posypeme sójovým tvarohem a upečeme.

Libanonský salát

100 g drcené pšenice–bulguru	4 lžíce rostlinného oleje
2 svazky mladé cibulky s natí	3 lžíce citrónové šťávy
225 g rajčat	sůl
50 g zelené petrželky	pepř
4 lžíce čerstvé máty	

Bulgur dáme do mísy a zcela zalijeme studenou vodou, necháme 30 minut stát, scedíme a důkladně vymačkáme vodu. Dáme do mísy, přidáme oloupaná rajčata, sekanou cibulku, petrželku a mátu.

Dobře promícháme, zalijeme olejem s citrónovou šťávou, podle chuti osolíme a opepříme. Na talíři ozdobíme zeleninou. Můžeme podávat jako samostatné jídlo.

Pšeničné klíčky

Obilné klíčky by měly být součástí naší stravy, jak ve smyslu preventivním, tak jako lék na každou nemoc. Obsahují důležité stavební bílkoviny pro stavbu buněk i pro stavbu tkání. Dále obsahují tuky, nenasycené mastné kyseliny (vitamín F), kyselinu listovou, fytovou, nikotinovou, vlákninu, vitamíny B₁, B₆, vitamín E, draslík, hořčík, železo, zinek, chróm, lithium.

Obilné klíčky jsou bohaté na živiny a jsou velmi snadno stravitelné. Doporučená dávka: 25 mg (dvě čajové lžičky).

Doporučenou dávku je třeba dodržovat, protože obilní klíčky obsahují hodně kyseliny fytové, která snižuje vstřebávání železa a zinku. Potravinu, ke které přidáme obilné klíčky, obohatíme vitamínem C, pokud ho neobsahují dostatečné množství.

K nakličování použijeme nakličovací soupravu se třemi miskami, která se prodává v obchodech se zdravou výživou.

Pšenicí důkladně vypereme a odstraníme nečistoty. Necháme ji několik hodin nabobtnat v převařené vodě. Pak vodu slijeme a semena dobře propláchneme. Vsypane je v přiměřeném množství do nakličovacích misek, zakryjeme víkem a položíme na teplé stanoviště.

Semena dvakrát denně důkladně propláchneme tak, že vodu nalijeme do horní misky a necháme ji protékat až do spodní odpadní misky, ze které vodu vylijeme.

Klíčky získáme po 2–5 dnech, podle druhu semen. Klíčky můžeme konzumovat samostatně, anebo přidávat do zeleninových salátů.

Pšeničná celozrnná mouka

Vydatně doplňuje domácí kuchyni, dává se do zavářek, do knedlíčků, buchet a cukroví. Pečivu přidává vláčnost a trvanlivost.

Pšeničná trhanka

Získává se šetrným drcením zrn. Je zdrojem vlákniny a vydatně podporuje střevní peristaltiku. Je vhodná do karbanátků, rizot, kaší, pomazánek, k dušení a do polévek.

Pšeničné vločky

Použití je obdobné jako u všech vloček. Hodí se do kaší, polévek, pomazánek, nákypů, karbanátků, jako müsli s jogurtem.

Další významné obiloviny ve výživě jsou špalda, pšenice dvouzrnka, žito, oves, ječmen, kukuřice, rýže, proso a pohanka.

Špalda

Špalda je neprošlechtěná stará odrůda pšenice. Obsahuje více minerálních látek a vitamínů skupiny B než běžná konzumní pšenice. Zelené zrno je odolnější proti chladu. Plevy jsou pevně srostlé se zrnem. Špaldové zrno obsahuje velké množství hořčičku, fosforu a draslíku, jejichž kombinace zabraňuje tvoření tuku v těle. Špalda příznivě ovlivňuje činnost zažívacího traktu. Mouka ze zeleného zrna je vhodná na pečení. Obsahuje kvalitní lepek.

Špaldové kroupy. Vyrábějí se loupáním a broušením špaldových zrn. Hodí se do polévek, karbanátků, k dušení. Jsou vynikající jako příloha.

Špaldový bulgur. Pro vyvolání enzymatické činnosti se zrna máčí, pak se za vysoké teploty suší a melou. Bulgur je zlehka stravitelný. Je vhodný do zeleninových salátů a jako příloha.

Špaldové vločky. Vyrábějí se ze špaldových zrn. Jsou z nich vynikající placky. Jejich další využití je stejné jako u ovesných vloček. Připravují se z nich polévky, kaše, müsli, nákypy a pomazánky.

Špaldová celozrnná mouka. Používá se k vaření a pečení různých pokrmů. Přidává se do kynutých těst, polévek, k zahuštění omáček a kaší.

Špaldová směs s cizrnou a sušenými švestkami

200 g špaldových zrn (krup)	6 lžic bílého vína
100 g cizrny	lžice mandlí (vlašských ořechů)
menší celer	olej
středně velká mrkev	sůl
2 cibule	zeleninové koření
lžička rozinek	zelená petrželka
6 sušených švestek	zeleninový vývar
3 hřebíčky	

Cizrnu a špaldu odděleně přes noc namočíme do vody (12 hodin), a pak odděleně uvaříme doměkka v páře. Sušené švestky a rozinky zalijeme

vínem. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme hrubě nastrouhaný celer, mrkev a sekané mandle (ořechy). Všechno krátce orestujeme, přidáme uvařenou cizrnu a dochutíme zeleninovým kořením a solí.

Přidáme rozinky a na nudličky nakrájené švestky, podlijeme vývarem a dusíme 10 minut. Odstavíme z ohně, přidáme petrželku. Podáváme jako hlavní jídlo se zeleninovým salátem.

Zeleninové špaldoto

120 g špaldových krup	pórek
60 g rýže	zelená petrželka
50 g kukuřice	snítka libečku
50 g zeleného hrášku	2 lžíce oleje
1/2 červené papriky	lžička sójové omáčky
1/2 zelené papriky	zeleninový vývar
125 g zakysané netučné smetany	kečup
cibule	50 g strouhaného sýra

Na rozehřátém oleji osmahneme cibulku, přidáme rýži, krátce opražíme, podlijeme trochou vývaru a necháme projít varem. Zmírníme oheň, přidáme uvařenou kukuřici, špaldu a hrášek, nakrájenou papriku a pórek. Zvolna dusíme, dokud se voda neodpaří.

Vmícháme smetanu, sůl, pepř, sójovou omáčku, libeček a krátce podusíme. Na talíři polijeme kečupem, posypeme petrželkou a strouhaným sýrem.

Salát ze špaldových těstovin s bílou ředkvi

180 g celozrnných špaldových těstovin	6 lžic bílého vinného octa
150 g kukuřice (sterilovaná mražená)	dle chuti citrónová šťáva
180 g bílé ředkve	4 lžíce rostlinného tuku
100 g tvrdého sýra	sůl
menší cibule	mletý pepř
1/2 pórků	trošku práškového cukru
	4 lžíce vody
	zelená petrželka (pažitka)

Těstoviny uvaříme v dostatečném množství osolené vody, slijeme přes cedník, opláchneme studenou vodou a necháme okapat. Očištěný pórek nakrájíme na dlouhé tenké nudličky, přelijeme vařící vodou a necháme okapat. Oloupanou ředkev nakrájíme na tenké nudličky a posolíme. Kukuřici slijeme přes cedník a necháme okapat.

Z octa, oleje, vody, pepře a špetky cukru připravíme nálev. Promícháme s nudlemi, pórkem, ředkví, kukuřicí a s tvrdým sýrem nakrájeným na nudličky. Dáme na chvíli do chladničky. Salát rozložíme na talíře, ozdobíme zeleninou a posypeme petrželkou.

Špaldový zeleninový salát

2 papriky (zelená, žlutá)	jablečný ocet
3 rajčata	olivový olej
2 menší cibule	pepř
středně velká okurka	sůl
150 g špaldových krup	bazalka
150 g balkánského sýra	

Zeleninu nakrájíme na delší nudličky, přidáme v páře uvařené špaldové kroupy. Opeříme, osolíme, posypeme bazalkou, pokapeme olejem a dochutíme octem. Necháme ½ hodiny odležet a pak rozdělíme do misek. Každou porci silně posypeme nastrohaným balkánským sýrem a poklademe lístky bazalky.

Karbenátek ze špaldových zrn

250 g zelených špaldových zrn	šálek strouhanky
900 ml zeleninového vývaru	3 stroužky česneku
cibule	muškátový oříšek
nať mladé cibule	sůl
nakrájená zelená petrželka	pepř
celozrnná houska	bazalka
2 vejce	saturejka

Zelená zrna namočíme do vody na 3–4 hodiny, potom je scedíme a vaříme v zeleninovém vývaru, do úplného rozvaření. Na oleji orestujeme cibuli a odstavíme. K uvařené cizrně přidáme namočenou a vymačkanou žemli. Přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, petrželku, strouhanku, sůl, pepř, vaječný žloutek a dochutíme nastrohaným muškátovým oříškem.

Směs dobře promícháme a na prkénku posypaném strouhankou tvoříme malé karbanátky. Namočíme je v rozšlehaném bílku a smažíme po obou stranách. Podáváme je s vařenými brambory na listech zeleného salátu, obložené zeleninou.

Špaldová zrna jako příloha

300 g zelených špaldových zrn	špetka sušené šalvěje
3 lžíce rostlinného oleje	červená lusková paprika
červená cibule	pažitka
½ litru zeleninového vývaru	zelená petrželka
sůl	

Cibuli, nakrájenou na tenké plátky, a špaldová zrna zlehka opražíme na oleji. Zalijeme předem ochuceným zeleninovým vývarem, přidáme šalvěj a přivedeme k varu. Na slabém ohni necháme přikryté dusit asi 35 minut, dokud nevznikne sypká hmota.

Přidáme na papriku nakrájenou tenké nudličky a sekanou pažitku. Zamícháme. Dáme na mísu a posypeme petrželkou. Podáváme k houbovým a zeleninovým pokrmům.

Bulgur s červeným zelím

150 g špaldového bulguru	zelená petrželka
400 ml zeleninového vývaru	bazalka
4 lžíce rostlinného oleje	sůl
2 cibule	300 g zelí

Na pánvi osmahneme cibuli, přidáme nadrobno nakrájené zelí, mírně osolíme a restujeme bez přidání vody. Zelí musí být křupavé. Přidáme bulgur, zalijeme vývarem, dusíme 15 minut a odstavíme z ohně.

Ihned přimícháme nakrájenou petrželku a bazalku. Důkladně zamícháme a necháme 10 minut stát. Podáváme se zeleninou, salátem, nebo omáčkou.

Bulgur s houbami

150 g bulguru	středně velká mrkev
400 ml zeleninového vývaru	2 stroužky česneku
4 lžíce rostlinného oleje	lusková paprika
2 cibule	zelená petrželka
300 g hlívy ústřičné	bazalka
100 g celeru	

Hlívu nakrájíme na menší plátky a osmahneme na tenčí plátky, osmahneme na oleji. Přidáme nakrájenou cibuli, na plátky nakrájenou mrkev a celer, na nudličky nakrájenou papriku, třený česnek, podlijeme trochou vody a dusíme 15 minut. Potom přidáme bulgur, zalijeme zeleninovým vývarem a dusíme ještě 15 minut.

Nakonec přidáme nakrájenou petrželku a bazalku. Dochutíme kořením, posypeme sýrem a podáváme se zeleninovým salátem.

Zeleninový salát z naklíčené špaldy s medovým nálevem

100 g naklíčených špaldových zrn	lžíce oleje
150 g čínské zelí	citrónová šťáva
cibule	lžíce medu
50 g mrkve	bazalka

Čínské zelí nakrájíme na nudličky, přidáme jemně nakrájenou cibuli, strouhanou mrkev, naklíčená špaldová zrna a zamícháme. Salát pokapeme olejem, přidáme bazalku, citrónovou šťavu a osladíme medem. Odložíme na ½ hodiny do ledničky. Na talíři ozdobíme a podáváme.

Pšenice dvouzrnka

Má výbornou kvalitu zrna. Je to původní neprošlechtěná pšenice. Spolu ze špaldou patří mezi pluchaté pšenice. Před kuchyňskou úpravou se musí loupát. Vyloupané zrnو se mnohem kratší dobu vaří a nemusí se namáčet.

Pšenice dvouzrnka je velmi důležitá obilovina s vysokým obsahem bílkovin a kvalitního lepku. Celé zrnو obsahuje vitamíny a minerální látky, zejména ve slupce a klíčku. Peče se z ní chléb a pečivo a kromě toho se používá do polévek, pomazánek, salátů, kaší. Je vhodná jako příloha a k naklíčení.

Trhanka z dvouzrnky

Získává se šetrným drcením zrn. Je podobná pšeniční trhance. Je zlehka stravitelná. Má řadu použití, je vhodná k zapékání, dušení, jako přísada do běžné mouky i jako příloha.

Dvouzrnka se zeleninou

400 g zrn dvouzrnky	100 g zeleninového vývaru
2 větší cibule	50 ml bílého suchého vína
100 g mladých kukuřičných klásků	pepř
50 g cukrová kukuřice	sůl
50 g fazolových lusků	bazalka
100 g tmavých fazolí	saturejka
100 g barevné papriky	petrželová nať

Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku. Přidáme zeleninu, zalijeme vývarem, vínem a přivedeme k varu. Přidáme uvařenou dvouzrnku, špetku

pepře, trošku bazalky, satirejky. Podle chuti dosolíme. Dusíme pod pokličkou asi 10 minut. Odložíme a necháme přikryté ještě 10 minut stát. Na talíři obložíme čerstvou zeleninou.

Dvouzrnková trhanka s houbami

200 g dvouzrnkové trhanky	2 vejce
2 větší cibule	3 lžice oleje
200 g hlívy ústřičné	čajová lžička majoránky
400 ml zeleninového vývaru	¼ lžičky mletého kmínu
150 g mrkve	strouhanka
100 g sýra	

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájené houby. Dusíme 10 minut. Zalijeme horkým vývarem, přidáme dvouzrnkovou trhanou, nastrouhanou mrkev, majoránku, satirejku a pepř. Společně dusíme na mírném ohni, až se všechna tekutina vsákne. Odstavíme z ohně a necháme vychladnout. Pokud je směs řidší, zahustíme ji strouhankou. Dáme do zapékací nádoby vyložené papírem na pečení. Zalijeme rozkvedlanými vejci a ve středně vyhřáté troubě zapékáme. Na talíři posypeme strouhaným sýrem. Podáváme se zeleninovým salátem.

Dvouzrnková trhanka se zeleninou a sýrem

200 g dvouzrnkové trhanky	3 barevné papriky
400 ml zeleninového vývaru	6 ředkviček
200 g bloček Eidamu (30 %)	feferonka
větší cibule	sůl
lilek	bazalka
malá cuketa	dobromysl

Cibuli orestujeme na pánvi, přidáme omyté a nakrájené papriky, lilek, ředkvičky, feferonku, cuketu a zlehka osmahneme. Zalijeme 350 ml zeleninového vývaru, přidáme bazalku, dobromysl a zamícháme. Přisypeme trhanou, dobře promícháme, urovnáme povrch, přikryjeme a bez míchání dusíme na mírném ohni 20–25 minut. Pak promícháme, zalijeme zbylým vývarem, přikryjeme pokličkou a odstavíme. Po 10 minutách vmícháme kostičky sýra, opět přikryjeme poklicí a necháme stát ještě 5 minut. Na talíři obložíme čerstvou zeleninou. Podáváme s hlávkovým salátem.

Bábovka z dvouzrnky

200 g mouky dvouzrnky	balíček kypřicího prášku
200 g rostlinného tuku	150 g sušeného ovoce
100 g medu	2 lžice kakaa
4 vejce	lžice skořice
100 g mletých ořechů (mandlí)	6 lžic mléka
šťáva z jednoho citrónu	oříšková poleva
citrónová kůra	2 lžice sezamových semínek

Rostlinný tuk vyšleháme, přidáme med, žloutky, vanilkový cukr, citrónovou šťávu a kůru a dobře vyšleháme. Přidáme dvouzrnkovou mouku, kypřicí prášek, mleté ořechy, sušené ovoce, 4 lžice mléka a všechno dohromady dobře promícháme. Opatrně vmícháme sníh z bílků. Dvě třetiny těsta dáme do vymaštěné bábovkové formy.

Do zbylé části těsta přidáme kakao, skořici, 2 lžice mléka, zamícháme a navrstvíme do formy na světlé těsto. Pečeme pomalu ve středně vyhřáté troubě, 40–45 minut. Bábovku necháme vychladnout, opatrně vyklopíme, povrch polijeme oříškovou polevou a posypeme sezamem.

Jarní salát z naklíčené dvouzrnky

150 g naklíčené dvouzrnky	100 g barevných paprik
150 g měkkého tvarohu	2 rajčata
2 mrkve	malý bílý jogurt
kedlubna	sůl
svazek ředkviček	pepř
2 jarní cibulky i s natí	½ svazku pažitky

Zeleninu, nakrájenou na nudličky, a naklíčenou dvouzrnku, dáme do mísy, jemně osolíme. Bílý tvaroh a jogurt vyšleháme, ochutíme špetkou soli, pepře a pažitkou. Salát zalijeme tvarohovou zálivkou, zamícháme, rozdělíme na talíře a ozdobíme.

Žito

Žito je silná a odolná obilovina a po pšenici je naší druhou nejdůležitější obilovinou. Hodí se k nakličování lépe než jiné obiloviny, protože je šťavnatější. Dříve se pekl u nás rezný chléb. Chléb z této mouky má delší trvanlivost. Má tmavší barvu a jedinečnou chuť.

Žitná celozrnná mouka v Bio kvalitě působí blahodárně na činnost střev. Pomáhá proti hemeroidům a nádorům. Používá se také při výrobě perníčků. Hodí se do zavárek, polévek, kaší. Dělalji se z ní i placky.

Žitné vločky mají neobvyklou tmavší barvu, což způsobuje tmavé žitné zrno. Mohou se přidávat do chlebového těsta. Používají se do polévek, mňusli, pomazánek, kaší, karbanátků, nákypů.

Žitné nudle se sýrovou omáčkou

500 g žitných nudlí	muškátový květ
½ litru mléka	lžíce oleje
100 g Lučiny	sůl
2 lžíce mouky	pepř
2 lžíce přepuštěného másla	bazalka

Nejprve z tuku a mouky připravíme světlou jíšku, do které pak přidáme na kousky rozdělenou Lučinu. Postupně zaléváme mlékem a za stálého šlehání provařujeme. Po zhoustnutí přidáme muškátový květ, špetku pepře, a je-li třeba, omáčku posolíme. Nakonec přimícháme nakrájenou bazalku.

Nudle uvaříme dle návodu „na skus“, scedíme, necháme okapat a promastíme olejem. Na talíři polijeme omáčkou a zdobíme bazalkou.

Žitná tvarohová pomazánka

180 g žita	2 stroužky česneku
250 g tvarohu	sůl
125 g zakysané smetany	pepř
pórek	

Důkladně proprané žito namočíme přes noc do zeleninového vývaru. Pak žito uvaříme a prolisujeme. Necháme vystydnout, přidáme tvaroh, zakysanou smetanu, na kolečka nakrájený pórek, utřený česnek, sůl, trochu pepře a zamícháme.

Zeleninová smaženice s vločkami

50 g žitných vloček	200 g cibule
300 g rajčat	olej
300 g brokolice	sůl
100 g ředkviček	pepř
4 vejce	pažitka

Na oleji osmahneme kolečka cibule, přidáme plátky ředkvičky, kousky brokolice, osminky rajčat, osolíme a chvíli podusíme. Přidáme vločky, zalijeme vejci, ochutíme, rozdělíme na talíře a posypeme pažitkou. Jako přílohu podáváme brambory.

Ovocný salát s jogurtem a naklíčeným žitem

100 g naklíčeného žita
bílý jogurt
50 g medu
50 g mletého kokosu

250 g čerstvého ovoce (jablka,
meruňky, černý a červený
rybíz, banán)

Ovoce nakrájíme na kousky, přidáme žitné klíčky, jogurt, med a zamícháme. Na talířcích posypeme kokosem a ozdobíme ovocem.

Meruňkové pyré s naklíčeným žitem

200 g čerstvých nebo
kompotovaných meruněk
100 g naklíčeného žita

50 g mandlových lupínků
meduňka citrónová

Meruňky rozmixujeme a smícháme s naklíčeným žitem. Na miskách posypeme mandlovými lupínky a ozdobíme meduňkou citrónovou.

Oves

Oves je velmi hodnotná běžně dostupná obilnina. Má vysokou nutriční hodnotu. Zrno se používá k výrobě ovesných vloček. Obsahuje hodně rozpustné vlákniny, kyseliny linolové, vitamínů B a E, bílkovin – jestliže ovesné vločky požíváme syrové (např. jako součást müsli).

Ovesné vločky mohou snižovat hladinu cholesterolu v krvi, posilují a uklidňují nervy. Rozpustná vláknina zpomaluje trávení a tím vyrovnává výkyvy hladiny krevního cukru. Vločky obsahují velké množství kyseliny fytové, která ztěžuje vstřebávání vápníku, železa a zinku. Používáme je uváženě, ne moc často.

Zapékaný oves se žampiony

300 g ovesných zrn
50 g strouhaného sýra
100 g nakrájené cibule
200 g kapusty
200 g žampionů
3 stroužky česneku
mletý kmín

majoránka
bazalka
2 vejce
olej
½ litru zeleninového vývaru
250 g netučné zakysané smetany
sůl

Zrna důkladně propláchneme a namočíme na noc. Uvaříme v zeleninovém vývaru, scedíme a necháme okapat. Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku, přidáme očištěné žampiony, nudličky nakrájené kapusty, osolíme a společně krátce dusíme.

Přidáme uvařený oves, mletý kmín, majoránku, bazalku, sůl, česnek a zamícháme. Tuto směs dáme do vymazané zapékací mísy, zalijeme smetanou s rozkvedlaným vajíčkem, pokapeme olejem a zapečeme. Na talíři posypeme strouhaným sýrem. Podáváme se zelným salátem.

Knedlíčky z ovesných vloček

250 g ovesných vloček
¾ litru mléka
100 g rostlinného tuku
2 vejce

strouhanka
krájená zelená petrželka
sůl

Vločky zalijeme vařícím mlékem, přidáme sůl, promícháme a pod pokličkou necháme nabobtnat. Přidáme trochu tuku a mícháme na slabém ohni tak dlouho, až se nelepí na pánev. Necháme vychladnout. Potom přidáme vejce, petrželku, a není-li těsto dostatečně husté, přidáme strouhanku. Lžící vykrajujeme knedlíčky.

Vhazujeme do vařící vody. Jakmile vyplavou na povrch, opatrně je vybereme a pokapeme olejem. Podáváme samostatně s tvarohem, posypané skořicovým cukrem, nebo s různými omáčkami.

Vločkové palačinky se zeleninou

150 g ovesných vloček
majoránka
česnek
bylinná sůl
200 ml zeleninového vývaru
50 g hrášku

50 g kukuřice
50 g strouhané mrkve
rostlinný tuk
2 vejce
100 g netučné zakysané smetany

Smícháme vločky, majoránku, česnek, sůl a zalijeme zeleninovým vývarem. Dobře promícháme a necháme bobtnat 1½ hodiny. Pak přidáme smetanu, vejce, zeleninu a promícháme. Utvoříme placičky, které smažíme z obou stran na teflonové pánvi jemně potřené rostlinným tukem. Můžeme podávat s keřtem.

Ovesné vločky s ovocem a jogurtem

200 ml jogurtu
150 g ovesných vloček
100 g kompotovaného nebo
čerstvého ovoce

50 g mletých lískových oříšků
50 g medu
meduňka citrónová

Do připravených misek vrstvíme postupně jogurt, vločky, ovoce, med a oříšky. Zdobíme meduňkou citrónovou a podáváme jako svačinku, nebo moučník.

Ovesné kuličky s lískovým oříškem

150 g rostlinného tuku
200 g ovesných vloček
75 g medu

100 g lískových oříšků
vanilkový cukr
3 lžíce kakaa

Všechny přísady smícháme a vypracujeme těsto. Ve dlaních tvoříme kuličky, do nichž zamáčkeme nasucho opečené lískové oříšky. Kuličky můžeme ještě obalit v kokosové moučce nebo nadrobno nastrouhaných mandlích.

Zeleninový salát s naklíčeným oloupaným ovsem

100 g naklíčených zrn oloupaného
ovsa

100 g tvrdého netučného sýra
cibule

100 g barevných paprik
50 g čerstvé okurky

2 rajčata
2 vařená vejce

sůl
pepř
250 g jogurtu na zálivku
1/2 svazku kopru

Zeleninu a vejce nakrájíme na nudličky, dáme do salátové mísy, mírně osolíme a opepříme. Přidáme bílý jogurt, naklíčená zrna, sýr nakrájený na nudličky, jemně sekaný kopr a zamícháme. Rozdělíme na talíře a ozdobíme snítkami kopru.

Ječmen

Ječmen se v kuchyni využívá nejčastěji v podobě ječných krup jako příloha, k vaření, zapékání, na pomazánky nebo do salátů. Pražením ječmene se připravuje ječná káva.

Ječné vločky. Používají se k přípravě polévek, kaší, müsli, nákypů, pomazánek a karbanátků.

Ječný pilaf

400 g krájených žampionů
300 g bezpluchého ječmene
1¼ litru zeleninového vývaru

2 cibule
130 ml rostlinného oleje

Na pánvi v části tuku podusíme žampiony. Když změknou, vybereme je a na zbylém tuku necháme zesklovatět nakrájenou cibuli. Přidáme umytý ječmen a dusíme až ječmen mírně zhnědne.

Rozdušený ječmen, cibuli, žampiony osolíme, opepříme a dáme do rendlíku na pečení. Zalijeme polovinou vývaru a zamícháme. Přikryjeme a dáme péci do středně vyhřáté trouby (nebo na plotnu). Potom při-

dáme zbytek vývaru a dusíme pomalu ještě 30 minut. Rozdělíme na talíře a podáváme se zeleninovými saláty.

Křehké ječné šátečky

200 g celozrnné pšeničné mouky	30 g droždí
150 ječné mouky	mléko,
100 g tuku	vejce
250 g měkkého tvarohu	sůl
prášek do pečiva	

Z připraveného kvásku vypracujeme vláčné těsto se zbytkem surovin. Necháme ½ hodiny odpočinout. Vyválíme plát a nakrájíme čtverce. Plníme tvarohem (mákem, ořechy, džemem). Okraje potřeme vodou, přeložíme na polovinu a okraje důkladně spojíme. Pečeme 15–20 minut.

Ječné palačinky s jogurtem

100 g ječné mouky	2 vejce
200 ml jogurtu	2 lžíce medu
100 ml teplé vody	4 lžičky droždí (čerstvé nebo
2 lžíce rostlinného oleje	sušené)

Droždí necháme rozpustit v teplé vodě, přidáme med a zamícháme. Odložíme na 5 minut na teplé místo, než droždí vykyne.

Z celého vejce, kvásku, jogurtu, mouky a oleje vypracujeme řídké těsto. Vyléváme je na pánve mírně pomaštěnou olejem a pečeme. Palačinky plníme džemem nebo tvarohem. Z těsta se připraví asi 12 palačinek.

Mrkvové řezy s ječnou moukou

250 g ječné mouky	50 g rozinek
180 g mrkve	prášek do pečiva
100 g mletých oříšků	1½ lžičky jedlé sody
200 ml rostlinného oleje	lžička soli
100 g medu	2 lžičky mleté skořice
4 vejce	vanilkový cukr

Žloutky s medem ušleháme do pěny a postupně přidáváme olej. Mouku smícháme s práškem do pečiva, sodou, solí a skořicí. Z bílků ušleháme tuhý sníh a spolu s moukou vmícháme do ušlehané směsi.

Nakonec přidáme jemně nastrohanou mrkev a oříšky, vanilkový cukr a omyté suché rozinky. Opatrně promícháme. Pečeme v hlubším plechu, vystlaném papírem na pečení, 45 až 60 minut.

Mexický ječmen

300 g předvařeného bezpluchého ječmene	150 g cibule
400 ml zeleninového vývaru	velká hlavička česneku
150 g žampionů	4 lžíce olivového oleje
2 rajčata	lžička soli
řapíkatý celer	¼ lžičky pepře

Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a česnek, nadrobno nakrájený celer, houby a koření. Dusíme asi 7 minut. Přidáme předvařený ječmen, oloupaná a nakrájená rajčata. Zamícháme a dáme do pekáče vyloženého papírem na pečení.

Pečeme přikryté ve středně vyhřáté troubě asi 30 minut. Pokrm zamícháme, už nepřikrýváme a dopékáme asi 10 minut. Podáváme se salátem z kvašeného zelí.

Pestrý ovesný salát

400 g ovesných zrn	sůl
100 g ředkviček	pepř
100 g barevných paprik	bazalka
2 rajčata	2 lžíce jablečného octa
150 g čínského zelí	lžíce oleje
větší cibule	50 g strouhaného sýra
2 stroužky česneku	zelená petrželka

Nadrobno nakrájenou cibuli dáme na pánvi zesklivatět na oleji. Přidáme uvařený oves, sůl a utřený česnek, a chvíli podusíme. Ředkvičky nakrájíme na plátky, rajčata na půlměsíčky, papriku a zelí na nudličky. Do větší mísy dáme nakrájenou zeleninu, vychladlou směs z pánve a dobře zamícháme. Přidáme pepř, bazalku, petrželku, jablečný ocet (příp. citron) a necháme ½ hodiny v chladničce odležet. Na talíři posypeme sýrem a ozdobíme. Máme lehkou večeři.

Proso

Proso je důležitá obilovina neobsahující lepek. Šetrným oloupaním prosného zrna se vyrábějí prosné jáhly, hodně využívané v kuchyni.

Konzumují se i jako kaše. Slouží jako přídatek do knedlíků místo burisonů. Přidávají se do hotových polévek. Můžeme je také jíst jako müsli s jogurtem.

Rychlé zeleninové jáhly

200 g jáhel	2 lžíce oleje
¾ litru zeleninového vývaru	2 stroužky česneku
500 g mražené zeleninové směsi	sójová omáčka
50 g strouhaného Eidamu (30 %)	zelená petrželka
větší cibule	

Jáhly vaříme 15 minut a po odstavení je ponecháme přikryté 10 minut stát. Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku, vložíme zeleninovou směs, a chvíli dusíme. Přidáme studené jáhly, dobře promícháme, ochutíme česnekem, sójovou omáčkou a odstavíme z ohně. Na talíři posypeme sýrem a zdobíme zelenou petrželkou.

Houbový jahelník

300 g jáhel	rajče
300 g hlívy ústřičné	kmín
4 celozrnné rohlíky	zázvor
¼ litru mléka	pepř
vejce	majoránka
1–2 stroužky česneku	sůl

Promyté jáhly uvaříme ve vodě doměkka. Poměr jáhel vůči vodě je 1:2,5. Umyté houby nakrájené na plátky podusíme na oleji. Nakrájené rohlíky namočíme do mléka. Uvažené jáhly, vymačkané rohlíky a houby důkladně promícháme. Přidáme vejce, česnek, kmín, zázvor, majoránku, špetku pepře a podle chuti přisolíme.

Dáme do vymazané zapékací formy, urovnáme povrch a upečeme do zlatova. Hotový jahelník na talíři ozdobíme rajčetem a podáváme se salátem z kvašeného zelí.

Jáhlová kaše s medem a ořechy

300 g jáhel	med
litr mléka	50 g oříšků
vanilkový cukr	lžička přepuštěného másla
skořice	

Jáhly 2krát prolijeme vařící vodou a necháme okapat. Zalijeme je mlékem, přidáme vanilkový cukr a na mírném ohni vaříme doměkka. Hotovou kaši na talíři pokapeme medem a rozpuštěným máslem, posypeme oříšky, skořicí a podáváme s ovocným salátem.

Jáhlový salát s jogurtovou zálivkou

200 g uvařených jáhel	lžička třtinového cukru
2 barevné papriky	lžíce citrónové šťávy
menší čerstvá okurka	směs bylinek (nebo 2 stroužky česneku)
červená cibule	
3 rajčata	pepř
bílý jogurt	sůl
lžíce oleje	

Zeleninu nakrájíme, smícháme s jáhly, pokapeme olejem, zlehka posolíme a popepříme. Do jogurtu přidáme cukr, citrónovou šťávu, sekané bylinky (nebo utřený česnek). Salát na talíři polijeme zálivkou, a máme lehkou večeři.

Ovocná jáhlová bábovka s ořechy

200 g hladké jáhlové mouky	vanilka
400 g brambor	50 g rozinek
150 g polohrubé pšeničné mouky	směs sušených jablek švestek a meruněk
80 g rostlinného tuku	½ prášku do pečiva
100 g medu	nastrouhaná citrónová kůra
2 vejce	skořice
250 ml mléka	strouhanka
100 g vlašských ořechů	

Ve slupce uvařené brambory oloupeme a po vystydnutí je jemně postrouháme. Sušené ovoce jemně nakrájíme a umeleme ořechy. Zbavíme vejce skořápek a celá je ušleháme s tukem a medem. Do těsta postupně vmícháme ostatní přísady.

Bábovkovou formu vymažeme tukem, vysypeme strouhankou, těsto vylijeme do formy, urovnáme a pečeme v mírně vyhřáté troubě (150 °C) asi 45 minut.

Jáhlový nákyp s tvarohem

100 g jáhel	50 g rozinek
litr mléka	100 g mletých oříšků
250 g měkkého tvarohu	mletá skořice
vejce	muškátový květ
3 lžíce oleje	špetka šafránu
4–5 lžic tekutého medu	

Proprané jáhly uvaříme v mléce a scedíme je. Necháme vychladnout, přimícháme tvaroh, olej, vejce, med, rozinky, oříšky, šafrán a muškátový

květ. Podle chuti dokořeníme, směs dáme do vymazané zapékací formy a zapečeme v troubě. Podáváme s ovocným salátem.

Jáhly s rajčaty

250 g jáhel	lžíce pažitky
250 g rajčat	2 lžíce rostlinného oleje
2 stroužky česneku	sůl
2 lžíce zelené petrželky	

Omyté jáhly spaříme a dusíme ve dvou dílech osolené vody asi 5 minut. Přidáme oloupaná na plátky nakrájená rajčata, česnek, špetku soli a posekanou petrželku. Asi 8 minut podusíme, omastíme olejem.

Na talíři posypeme pažitkou. Podáváme ke smažené nebo opékané zelenině, sójovému masu.

Pohanka

Pohanka není klasickou obilovinou. Má vysoký obsah vlákniny, málo kalorií a tuku. Je bohatá na lysin – bazickou aminokyselinu, kterou si tělo neumí samo vytvořit. Tělu poskytuje daleko komplexnější formu bílkovin než ostatní obiloviny. Je zvláště vhodná pro vegetariány.

Na rozdíl od rýže, pohanka obsahuje více bílkovin srovnatelných s bílkovinami luštěnin, má více vitamínu B a nerostných látek. V pohance je železo, fosfor, draslík, měď, zinek, hořčík. Pohanka by neměla chybět v našem jídelníčku aspoň jednou týdně. Existují důkazy, že vyrovnává hladinu cukru v krvi, což by mělo zajímat diabetiky.

Je vysoce ceněna pro vysoký obsah rutinu, vitamínů řady B a vitamínu E. Rutin působí proti krvácení, podporuje prokrvování, preventivně působí proti revmatickým nemocem a artritidě. Posiluje imunitní systém, působí na regulaci krevního tlaku.

Pohanka je silně zásaditá, odvádí z těla kyseliny. Obsahuje vápník, fosfor, draslík, hořčík a železo. Obsahuje plno důležitých aminokyselin. Významný je obsah vysoce hodnotných vícenásobně nenasycených mastných kyselin.

Pohanka botanicky nepatří mezi obiloviny, ale její využití je obdobné jako u všech obilovin. Má vysokou výživnou a dietní hodnotu. Je bohatým zdrojem oxidoredukčních bílkovin. Stejně jako proso neobsahuje lepek a je součástí mnoha zdravých pokrmů.

Pohanková mouka. Získává se mlynářským zpracováním pohanky. Je zlehka stravitelná, výživná, obsahuje vlákninu, vitamíny a minerály. Používá se na pečení, vaření, ale i jako přísada do běžné mouky.

Pohanková lámanka. Používá se do náplní, zeleninových jídel, sladkých i slaných kaší, placek a karbanátků.

Pohankové kroupy. Vhodné do kaší, zavářek, halušek, knedlíků, pomazánek, lívanců, moučníků a pudinků.

Pohankové kroupy se zeleninou a houbami

250 g pohankových krup	4 lžíce oleje
450 ml zeleninového vývaru	bylinková sůl
250 g směsi mražené zeleniny (hrách, kukuřice, mrkev)	sójová omáčka
	pepř
250 g žampionů	zelená petrželka
2 stroužky česneku	

Pohankové kroupy důkladně omyjeme, zalijeme vývarem, přidáme olej, sůl, uvedeme do varu, poté hrnec odstavíme. Zabalíme do utěrky a dáme do mírně vyhřáté trouby. Necháme dojít, aby pohanka nabobtnala.

Na oleji zpěníme cibulku, přidáme nakrájené houby, jemně opeříme, osolíme a chvíli podusíme. Přidáme zeleninu, česnek, krátce podusíme, aby zelenina byla „na skus“, přidáme sójovou omáčku, bylinkovou sůl, zamícháme vychládlé kroupy a necháme prohřát. Odstavíme a přidáme petrželku a znovu zamícháme. Na talíři ozdobíme, můžeme posypat sýrem. Podáváme s červenou řepou.

Pohankové karbanátky se sýrem

250 g pohankové lámanky	vejce
200 g tvrdého sýra	majoránka
300 ml zeleninového vývaru	muškátový oříšek
3 cibule	bylinková sůl
3 lžíce oleje	zelená petrželka

Umytou lámanku v hrnci zalijeme vařícím vývarem, zabalíme do utěrky a necháme nabobtnat. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme vychladlou lámanku, na kostičky nakrájený netučný sýr, vejce, majoránku, bylinkovou sůl, pepř. Podle potřeby zahustíme strouhankou. Formujeme malé karbanátky, obalíme je v hladké mouce a pečeme na zlehka poolejované pánvi. Podáváme s brambory a okurkovým salátem.

Jemná pohanková pomazánka

250 ml mléka	1 větší cibule
110 g pohankové krupice	2 lžíce citrónové šťávy
150 g tvarohu	zelená petrželka
100 g Lučiny	4 různobarevné papriky
1 malý bílý jogurt	2 rajčata
2 stroužky česneku	sůl

Mléko posolíme, z krupice uvaříme hustější kaši a dáme vychladnout. Tvaroh vymícháme s Lučinou a jogurtem, zředíme citrónovou šťávou, přidáme utřený česnek a nadrobno nakrájenou cibuli. Vše smícháme s vychladlou pohankovou kaší, dochutíme solí a pepřem. Nakonec přidáme petrželku. Papriky rozpůlíme, odstraníme jaderníky a naplníme pohankovou pomazánkou. Ozdobíme rajčaty.

Cibule s pohankovou náplní

8 velkých cibulí	3 stroužky česneku
100 g celeru	4 lžíce oleje
100 g mrkve	mletý pepř
2 lžíce zeleného hrášku	zelená petrželka
2 lžíce cukrové kukuřice	majoránka
100 g pohankové lámanky	vejce
1 větší červená paprika	2 lžičky škrobu
50 g strouhaného sýra	sůl

Lámanku si připravíme v zeleninovém vývaru stejně jako v předchozích receptech. Oloupané cibule povaříme asi 20 minut v osolené vodě. Seřízneme vršek a vydlábneme vnitřek tak, aby zůstaly dvě vnější vrstvy. Vybranou cibuli jemně nakrájíme (lžičku oddělíme na omáčku), osmahneme na oleji, přidáme postrouhanou mrkev a celer, hrách, kukuřici, rozmačkaný česnek, špetku soli a pepře, zlehka podusíme. Přidáme uvařenou lámanku, ještě krátce podusíme a necháme vychladnout.

Do vychladlé směsi přidáme sekanou petrželku, majoránku, vejce, a zamícháme. Směsí plníme cibule, posypeme sýrem, přiklopíme kloboučkem a pečeme ještě ½ hodiny, občas podlijeme vodou. Upečené cibule rozložíme na talíře a polijeme omáčkou. Podáváme s červenou řepou.

Omáčka:

Na oleji osmahneme zbylou cibuli, přidáme na nudličky nakrájenou papriku, krátce podusíme, podlijeme vodou, zahustíme škrobem, osolíme, opeříme a necháme projít varem.

Pohankové tvarohové krokety

½ litru mléka	50 g lískových ořechů
200 g pohankové krupice	lžíce medu
150 g tvarohu	2 lžíce džemu
vejce	lžička soli
60 g strouhanky	

Do vařícího osoleného mléka vsypeme krupici, dobře zamícháme a chvíli vaříme na hustou kaši. Odstavíme a necháme trochu vychladnout. Postupně přidáváme tvaroh, vejce, med, a strouhanku, dobře promícháme a tvarujeme malé knedlíčky.

Knedlíčky pokládáme na plech vyložený papírem na pečení. Do každé kuličky uděláme důlek a pečeme v troubě, do důlku dáme trošku džemu, položíme nasucho opražený lískový oříšek a posypeme vanilkovým cukrem.

Ze stejného těsta můžeme dělat slané nebo sladké krokety, které usmažíme na oleji. Můžeme je podávat jako přílohu se zeleninou, kečupem, strouhaným sýrem a sladkými omáčkami.

Kukuřice

Kukuřice je indiánské obilí. První primitivní typy, staré 7 000 let, byly nalezeny v jeskyních Tehuacanu v jižním Mexiku. Dnes se pěstuje i po celé Evropě.

Obsahuje průměrné množství bílkovin a neobsahuje lepek. Kukuřice má vysoký obsah sacharidů a vláknin, vitamínu B₁, stopových prvků, vysokou koncentraci nenasycených mastných kyselin. Má se zato, že snižuje riziko onemocnění rakovinou a srdečními chorobami. Kukuřičný olej účinně snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Obsahuje hodně manganu.

Kukuřice posiluje mozek a nervy, dodává živiny kůži a vlasům, zvyšuje odolnost proti stresu, stimuluje buňky a zvyšuje dýchání buněk. Podněcuje krvetvorbu, posiluje imunitní systém, svaly a srdce. Spoluvytváří vazivové tkáně.

Kukuřičná mouka se získává mletím kukuřičných zrn. Hodně se používá u bezlepkové diety na kaše, placky a těsto. Z kukuřičné mouky se dělá polenta.

Pražením kukuřice se získává popcorn. Jí se samotný, nebo v jogurtu. Dá se i vařit.

Kukuřičné klasy pečené v alobalu

4 kukuřičné klasy	pepř
5 ředkviček	sůl
60 g přepuštěného másla	4 archy alobalu
2 lžíce kečupu	

Důkladně omyté ředkvičky jemně nastrouháme, smícháme se změkklým máslem, solí, pepřem a kečupem. Směs rozprostřeme na kukuřičné klasy. Každý klas zvlášť zabalíme, dobře uzavřeme. Pečeme v mírně vyhřáté troubě asi 20 minut.

Kukuřičná zrna s rajčaty a paprikami

250 g sterilované kukuřice	100 g balkánského sýra
250 g rajčat	pepř
250 g barevných paprik	zelená petrželka
2 lžíce rostlinného oleje	

Rajčata nakrájíme na měsíčky, papriky na proužky, přidáme kukuřici, zelenou petrželku a pokapeme olejem. Rozdělíme na talíře ozdobíme balkánským sýrem, zbytkem zelené petrželky a podáváme jako lehkou večeři.

Míchaný kukuřičný salát

200 g kukuřičných zrn	1 lžička mleté papriky
200 g hrášku	sůl
červená paprika	1 lžíce medu
100 g salátové okurky	2 lžíce zelené petrželky
100 g jogurtu	

Sterilovaná kukuřičná zrna a hrách (důkladně okapané), na nudličky nakrájenou papriku a oloupanou okurku dáme do mísy. Spojíme jogurtem oslazeným medem, zlehka přisolíme a přidáme sekanou petrželku. Rozdělíme na talíře a posypeme červenou sladkou paprikou.

Polenta se sýrem a rajčaty

litr vody	250 g oloupaných rajčat
250 kukuřičné mouky	2 lžíce rajčatového protlaku
200 g netučného sýra	2 lžíce přepuštěného másla

Do litru vroucí vody vsypeme kukuřičnou mouku, důkladně rozmícháme a za občasného míchání dáme na mírném ohni povařit asi ½ hodiny. Necháme vychladnout. Z polenty vykrajujeme lžící noky, klademe je do ohnivzdorné mísy.

Každou vrstvu poklademe plátky rajčat, posypeme strouhaným sýrem a pokapeme rozpuštěným máslem. Poslední vrstva jsou kukuřičné noky. Posypeme sýrem a pokapeme protlakem. Krátce zapečeme v mírně vyhřáté troubě.

Polenta je hotovým pokrmem i surovinou: můžeme ji přidat jako noky do polévek. Může také zastoupit chléb.

Kukuřičné krokety

400 g polenty
150 g brambor
vejce

100 g kukuřičné mouky
strouhanka

Do vychladlé polenty zamícháme postrouhané brambory a vejce. Je-li třeba, zahustíme kukuřičnou moukou. Utvoříme válečky, obalíme je strouhankou a pečeme v troubě. Podáváme je jako přílohu k zelenině, nebo samostatně s libovolnou omáčkou.

Guláš z obilovin

100 g pšenice
50 g kukuřice
50 g žita
50 g velkých krup
2 litry zeleninového vývaru

3 lžíce rostlinného oleje
hlavička česneku
3 mrkve
sůl

Obiloviny vaříme asi 30 minut v zeleninovém vývaru, až začnou pukat. Přidáme jemně strouhanou mrkev, utřený česnek, olej. Zamícháme a odstavíme. Podáváme s kyselým zelím, nebo zeleninovým salátem.

Rýže

Rýže je základní potravinou pro polovinu lidstva naší planety jako důležitý zdroj bílkovin. Je mála potravin, které nezpůsobují plynatost. Má významné místo ve výživě dětí a starých lidí. Obsahuje hodně škrobu, neobsahuje lepek a proto je vhodná i pro nemocné celiakií (poruchy střevního vstřebávání). Škrob z bílé i hnědé rýže se vstřebává do krve pomalu a přitom trvale uvolňuje do krve glukózu, což pomáhá udržovat hladinu krevního cukru.

Hnědá rýže má mnohem více živin než rýže bílá. Hnědá rýže obsahuje méně vlákniny, než pšenice, je však účinná při léčbě zácpy. Rýžový odvar je tradiční lék proti průjmům. Pokusy na zvířatech se dokázalo, že rýžové otruby působí preventivně vůči rakovině střev.

Rýže pomáhá předcházet některým chronickým onemocněním, přispívá ke správnému zažívání. Je důležitým zdrojem vitamínu B₁. Strava, upřednostňující pouze hnědou rýži, má také své nevýhody. Přemíra hnědé rýže vede ke špatnému vstřebávání železa a vápníku ze zažívacího traktu. Proto rýžové otruby přidáváme k bílé rýži jen v přiměřeném množství.

Rizoto z hnědé rýže s chřestem (pórkem) a hlívou

200 g hlívy ústříčné	2 lžíce olivového oleje
200 g hnědé rýže	2 lžíce kečupu
velká cibule	200 g chřestu (nebo pórků)
400 ml zeleninového vývaru	100 g parmažánu

Na oleji necháme zesklovatět nadrobno nakrájenou cibuli a podusíme houby doměkka. Přidáme umytou a přebranou rýži. V hrnci smícháme vývar s kečupem a přivedeme k varu. Vývar odstavíme z ohně a jeden šálek horkého vývaru přidáme k rýži.

Rýži dusíme přikrytou na minimálním ohni a stále mícháme, dokud se vývar nevsákne. Vmícháme očištěný na kolečka nakrájený pórek, lžící přidáváme ze zbylého vývaru, a dál vaříme asi 40 minut na mírném ohni, než rýže změkne. Rozdělíme na porce, ozdobíme rajčaty a posypeme strouhaným sýrem. Podáváme se zeleninovým salátem.

Bylinková rýže s Nivou

200 g dlouhozrné rýže	pažitka
100 g nepříliš vyztřelé Nivy	zelená petrželka
400 ml zeleninového vývaru	snítka libečku
2 lžíce oleje	

rýži osmahneme na oleji. Přidáme svazek z petrželky, pažitky a libečku. Zamícháme a zalijeme horkým vývarem. Za stálého míchání rýži dusíme, až se vývar vstřebá, a pak odebereme svazeček bylinek.

Pak rýži zabalíme do utěrky a necháme dojít asi 15 minut. Zamícháme nakrájenou pažitku a petrželku, přidáme Nivu a zamícháme. Ozdobíme strouhanou Nivou a pažitkou, nebo petrželkou. Podáváme se zeleninou.

Kari rýže po indicku s balkánským sýrem

200 g dlouhozrné rýže	50 g rozinek
100 g balkánského sýra	½ lžičky kari koření
2 lžíce oleje	

Přebranou a umytou rýži zalijeme v hrnci dvojnásobným množstvím vařící vody, přidáme kari koření, na kostičky nakrájený sýr, olej a rozinky.

Dusíme pod pokličkou běžným způsobem, rozdělíme na talíře a ozdobíme. Podáváme s hlávkovým salátem.

Zeleninové rizoto po balkánsku

200 g dlouhozrné rýže	4 lžíce oleje
100 g tvrdého sýra	cibule
4 rajčata	4 stroužky česneku
2 barevné papriky	2 lžíce rozinek
100 g žampionů	sůl
šálek hrášku	pepř
400 ml zeleninového vývaru	

Přebranou rýži spaříme horkou vodou a dáme do kastrolu, přidáme olej, zalijeme vývarem, dusíme obvyklým způsobem. Na pánvi zvlášť orestujeme na oleji nakrájenou cibuli a česnek.

Do tohoto základu přidáme na nudličky nakrájené papriky, oloupaná a na měsíčky nakrájená rajčata, nakrájené žampiony, krátce podusíme. Přidáme rozinky a dobře scezený sterilovaný hrášek. Zeleninu ještě zlehka podusíme, dochutíme a smícháme s rýží. Na talířích posypeme sýrem. Podáváme s červenou řepou.

Bylinková rýže na pekáči

200 g květáku	2 mrkve
200 g brokolice	2 lžíce kerblíku
250 g divoké rýže	2 lžíce estragonu
4 lžičky mandlových lupínků	2 lžíce petrželové natě
2 stroužky česneku	svazek meduňky
česneková nať	mořská sůl
2 vejce	lžíce citrónové kůry
2 lžíce oleje	litr zeleninového vývaru
cibule	100 ml bílého vína

V teflonové pánvi na oleji podusíme jemně nakrájenou cibuli, růžičky brokolice a květáku. Mrkev oloupeme, česnekovou nať očistíme a nakrájíme na plátky, přidáme k zelenině, podlijeme bílým vínem, přidáme rýži, a dolijeme zeleninovým vývarem.

Okořeníme, osolíme, přiklopíme a pečeme 20–25 minut v troubě předehřáté na 200 °C. Posypeme nastrouhanou citrónovou kůrou, sekanou meduňkou, česnekem utřeným se solí a mandlovými lupínky.

Zalijeme rozkvedlanými vajíčky, vložíme do trouby a pečeme 10 minut.

Rýžové závitky s rajskou omáčkou

malá hlávka kapusty

Nádivka:

2 lžíce přepuštěného másla	250 g vařené přírodní rýže
cibule	200 g Mozzarely
svazek jarních cibulek	vajíčko
2 lžíce rozinek	svazek pažitky
4 lžíce mandlových lupínků	

Omáčka:

500 g zralých rajčat	lžíce rostlinného tuku
1 malá cibule	100 g nastrohané Goudy
stroužek česneku	½ svazku bazalky

Listy kapusty opatrně oddělíme, 5 minut spaříme vřelou osolenou vodou. Vyjmeme, necháme, okapat a odložíme. Na pánvi na přepuštěném máse zpěníme nakrájenou cibuli a na nudličky nakrájené jarní cibulky.

Přimícháme rozinky, mandlové lupínky a uvařenou rýži, odstavíme a necháme vychladnout. Přidáme vejce, nakrájený sýr Mozzarella, a nadrobno nakrájenou pažitku, zamícháme s rýží a klademe kopečky na listy kapusty, stočíme a poklademe do ohnivzdorné mísy.

Rajčata oloupeme, zbavíme jádřinců, a nakrájíme. Cibuli, stroužky česneku jemně nasekáme, v hrnci rozežřejeme tuk, zpěníme cibuli a česnek, přidáme rajčata, osolíme, opepříme a vaříme 10 minut.

Omáčku propasírujeme, okořeníme nadrobno nakrájenou bazalkou a zalijeme jí kapustové závitky. Posypeme strouhanou Goudou a pečeme v predehřáté troubě při 200 °C 35–40 minut. Rozdělíme na talíře a podáváme s okurkovým, nebo jiným druhem salátu.

Rýže s obilím a fazolemi

350 g rýže Natural	lžička mořské soli
400 ml zeleninového vývaru	2 lžíce oleje
100 g obilí	vodnice
50 g fazolí	větší rajče

Rýži uvaříme v hrnci ve vývaru a hrnec zabalený v utěrce necháme 20 minut dojít pod peřinou. Zvlášť uvaříme obilí, až začne pukát (asi 30 minut), a zvlášť fazole. Všechno scedíme, smícháme, přilijeme ½ dl vývaru, přidáme olej a chvíli dusíme.

Zdobíme vodnicí a rajčetem.

Thajská rýže

stonek citronely (citronové trávy)	1½ lžičky celého koriandru
2 limetky	1½ lžičky kmínu
200 g hnědé rýže Basmati	¾ litru zeleninového vývaru
lžice olivového oleje	4 lžice zeleného koriandru
1 nakrájená cibule	limeta na ozdobení
2½ cm zázvorového kořene	

Ostrým nožem nakrájíme nadrobno citronelu. Z limetky zlehka oškrábeme kůru, abychom nezakrojili do dužiny. Rýži proplachujeme studenou vodou tak dlouho, až je voda čistá. Na velké pánvi rozpálíme olej, přidáme cibuli, koření, citronelu, a kůru z limetky. Smažíme na mírném ohni 2–3 minuty.

Přidáme rýži a vaříme další minutu. Přilijeme vývar a přivedeme k varu. Plamen sláhneme na minimum, pánev zakryjeme a vaříme na mírném ohni 30 minut. Je-li rýže tvrdá, vaříme ještě 3–5 minut a odstavíme.

Na závěr přisypeme koriandr, kmín, pánev zakryjeme a necháme ještě 10 minut stát. Rýži ozdobíme měsíčky limetky.

Rýže s oříšky a mákem

350 g rýže Natural	30 g máku
400 ml vody	50 g rozinek
50 g lískových oříšků	lžice slunečnicového oleje
50 g vlašských ořechů	

Rýži vaříme ve vodě 20 minut, pak ji zabalíme do utěrky a dáme pod peřinu dojít na 30 minut. Rýži zamícháme s namočenými rozinkami, posekanými oříšky, ořechy a mletým mákem. Pokapeme olejem a osladíme medem. Podáváme s ovocným salátem.

Rýžový nákyp s meruňkami

350 g rýže Natural	špetka tymiánu
400 ml vody	med
300 g meruňek (i kompotovaných)	špetka soli
50 g rozinek	lžice oleje
50 g lískových oříšků	10 g lněných semínek
50 g vlašských ořechů	

Umeleme ořechy a opečeme nasucho lněná semínka. Rýži vaříme 20 minut ve vodě a pak ji smícháme s přísadami. Dáme do vymaštěné zapékací misky a zapékáme v troubě 30 minut.

10. Těstoviny

Tagliatelle s bazalkou a vlašskými ořechy

375 g celozrnných těstovin	25 g piniových ořechů
Tagliatelle (široké nudle)	25 g parmazánu
3 litry vody	stroužek česneku
5 ml citrónové šťávy	60 ml olivového oleje
25 g piniových (vlašských) ořechů	sůl
25 g čerstvé bazalky	pepř
pesto	

Pesto:

V mixéru 30 sekund mixujeme bazalku, piniové nebo vlašské ořechy, strouhaný parmazán, utřený česnek, a postupně přiléváme olivový olej až vznikne hladká omáčka – pesto.

Těstoviny uvaříme ve vodě s citrónovou šťávou. Čerstvé nudle vaříme 4 minuty, sušené 8 minut.

Těstoviny scedíme, dáme na talíře a na každou porci dáme polévkovou lžici pesta. Podáváme teplé.

Ravioli s bylinkami

500 g Ravioli plněných sýrem	lžice petrželky (nebo koriandru)
lžice olivového oleje	2 lžice bazalky
česnek	lžice pažitky
40 g másla	sůl a pepř

Rozkrájený česnek zalijeme olejem a odložíme. Ravioli uvaříme doměkka v osolené vodě.

Těstoviny scedíme, necháme okapat a vložíme zpět do hrnce. Z oleje vyjmeme česnek a nalijeme na těstoviny. Přidáme máslo, bylinky a promícháme. Osolíme, opepříme a posypeme strouhaným sýrem.

Salát z těstovin a zeleniny

150 g celozrnných mašliček	2 lžice bílého vinného octa
150 g brokolice	2 lžičky hořčičného prášku
150 g fazolových lusků	lžička kurkumy
100 g lusků cukrového hrášku	pepř
150 g třešňových rajčat	sůl
2 lžice olivového oleje	bylinky

V osolené vodě uvaříme těstoviny „na skus“, scedíme je, propláchneme studenou vodou, necháme dobře okapat a odložíme.

Brokolici rozebranou na růžičky, nakrájené fazolové a hrachové lusky krátce povaříme v páře. Vyjmeme a odložíme. Omyjeme třešňová rajčata, rozkrojíme je na poloviny a odložíme.

Rozmixujeme olej, ocet, hořčičný prášek, kurkumu, sůl a čerstvě umletý pepř.

Těstoviny dáme do mísy, přidáme zeleninu, rajčata, nadrobno nakrájené bylinky, zálivku a všechno zamícháme. Zdobíme hrachovými klíčky.

Sójové špagety s cuketami

500 g malých cuket
400 g sójových nebo celozrnných špaget
2 malé červené cibule
stroužek česneku
100 g parmazánu
1/2 svazku bazalky

lžíce olivového oleje
250 g zakysané netučné smetany
lžíce sušeného tymiánu
2 lžíce rajského protlaku
lžíce másla
čerstvě mletý pepř
sůl

Cukety omyjeme, osušíme a nakrájíme na 5cm hranolky. Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka, česnek nakrájíme najemno. Bazalku opláchneme a osušíme. Otrháme lístky a nakrájíme je na nudličky.

Špagety uvaříme „na skus“, dle návodu na obalu, scedíme a necháme okapat. Mezitím rozehřejeme olej. Přidáme cukety, cibuli, česnek a tymián a zlehka opečeme. Přilijeme smetanu rozmíchanou s rajčatovým protlakem a necháme projít varem, osolíme a opepříme.

Promícháme se špagetami, zeleninou, máslem a polovinou strouhaného sýra. Rozdělíme na zahřáté talíře, posypeme zbylým sýrem a bazalkou.

Těstovinový salát s cuketami

500 g malých cuket
400 g krátkých těstovin
150 g Ricotty nebo tvarohu
2 stroužky česneku
lžíce olivového oleje

1/2 svazku bazalky
lžíce sekaného tymiánu
(nebo majoránky)
sůl
čerstvě mletý pepř

Očištěné cukety omyjeme, osušíme a nastrouháme na nudličky do větší mísy. Pokapeme olejem, osolíme a opepříme. Přimícháme bylinky a dáme uležet. Uvaříme těstoviny, scedíme a okapané přidáme k cuketám.

Nakonec vmícháme Ricottu nebo měkký tvaroh. Salát podáváme vychladlý. Na talířích ozdobíme lístkem bazalky.

Těstovinový nákyp se zeleninou

300 g mraženého hrášku s mrkví	50 g italské bylinkové směsi
100 g vlasových nudlí	¼ litru mléka
30 g hladké mouky	lžíce oleje
150 g polotvrdého sýra	čerstvý mletý pepř
2 bílky a 2 žloutky	lžíce parmazánu
125 g zakysané netučné smetany	máslo na vymazání formy

Rozmrazíme zeleninu. Nudle uvaříme „na skus“ v osolené vodě, scedíme, necháme okapat a vmícháme lžící oleje. Přidáme zeleninu, bylinky, nastrouhaný sýr a žloutky. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a přimícháme jej k předchozím přísadám. Hmotu dáme do formy vymazané máslem a vysypané parmazánem a pečeme 30 minut.

Makaróny s ovčím sýrem

200 g ovčího sýra	4 lžíce olivového oleje
300 g makarónů (nebo jiné celozrnné těstoviny)	hrst šalvějových listů
	čerstvý mletý pepř

Těstoviny uvaříme „na skus“, scedíme a necháme okapat. Promastíme lžící oleje, přidáme nastrouhaný ovčí sýr. Do zbylého oleje přidáme nakrájenou šalvěj a pepř, zamícháme do těstovin. Podáváme se salátem.

Špaldová vřetena s česnekovým olejem

400 g vřeten ze špaldy	100ml olivového oleje
4 stroužky česneku	½ lžičky mleté chilli papriky
svazek bazalky	sůl

Rozetřeme oloupaný česnek, bazalku opláchneme a osušíme, otrháme lístky a nakrájíme na jemné nudličky.

Na pánvi rozežřejeme olej a při nejnižší teplotě v něm 5 minut prohříváme česnek s chilli paprikou a třetinou bazalky.

Vřetena ze špaldy podle návodu na obalu uvaříme „na skus“, scedíme, necháme okapat a ihned promícháme s česnekovým olejem, posypeme bazalkou a podáváme.

Celozrnné těstoviny s omáčkou tahíni

375 g celozrnných těstovin	stroužek česneku
3 litry vody	2 lžíce rajčatového protlaku
lžička citrónové šťávy	30 ml červeného vína
2 lžíce světlého tahíni (pasta ze sezamových semínek)	6 lžic pomerančové šťávy
	2 lžíce zelené petrželky

Ve vodě s citrónovou šťávou uvaříme libovolné těstoviny „na skus“. V malé misce vymícháme tahíni s utřeným česnekem, rajčatovým protlakem, vínem a pomerančovou šťávou na hladkou pastu.

Uvařené těstoviny scedíme, necháme okapat a přelijeme omáčkou. Zdobíme petrželkou.

Mušle s barevnými fazolemi

375 g celozrnných mušliček	stroužek česneku
3 litry vody	40 g celozrnné mouky
500 g různobarevných fazolí	900 ml mléka
40 g rostlinného tuku	lžíce zeleného koriandru
cibule	lžička citrónové šťávy

Fazole namočíme na 10–12 hodin a uvaříme v páře v tlakovém hrnci. Uvařené fazole scedíme.

Na rozehřátém tuku zvolna smažíme nadrobno nakrájenou cibuli a utřený česnek, přidáme fazole a dusíme 5 minut. Za stálého míchání přidáme mouku a ještě 3 minuty podusíme. Postupně přiléváme za stálého míchání mléko. Jakmile se omáčka začne vařit, vmícháme čerstvě sekaný koriandr, a ještě 5 minut povaříme. Hotovou omáčku podle chuti okořeníme.

Těstoviny uvaříme „na skus“ ve vodě s citrónovou šťávou. Scedíme, promícháme s omáčkou a podáváme.

Sýrové Tortelini s ořechovou omáčkou a bylinkami

400 g čerstvých nebo sušených Tortelini (nebo Ravioli)	2 lžíce oleje
100 g vlašských ořechů	2 lžičky čerstvého tymiánu
50 g piniových oříšků	250 g sýru Ricotta nebo tvarohu
2 lžíce zelené petrželky	250 g netučné zakysané smetany

Těstoviny uvaříme podle návodu výrobce, scedíme a necháme okapat.

Nasekáme nadrobno vlašské ořechy a na tuku je spolu s piniovými ořechy opečeme za stálého míchání do zlatohněda. Přidáme tymián, petrželku, sůl a pepř.

Sýr Ricotta nebo tvaroh rozšleháme se smetanou a důkladně zamícháme s těstovinami.

Salát z těstovin a zeleniny

250 g celozrnných těstovin	100 ml jablečného octa
250 g brokolice	2 lžičky hořčičných semen
250 g fazolek	lžička kurkumy
125 g hrášku	pepř
250 g třešňových rajčat	sůl
100 ml olivového oleje	

V osolené vodě uvaříme těstoviny „na skus“, scedíme, propláchneme studenou vodou, necháme okapat a odložíme.

Na růžičky rozebranou brokolici, nakrájené fazolky a hrách zlehka uvaříme v páře, vyjmeme, a odložíme.

Rozmixujeme olej, ocet, na prášek roztlučená hořčičná semena, kurkumu, sůl a čerstvě umletý pepř.

Těstoviny dáme do mísy, přidáme zeleninu, na půlky nakrájená rajčata, zálivku a zamícháme. Zdobíme bylinkami.

Flíčky se zelím



15

500 g celozrnných flíčků	velká cibule
3 litry vody	kmín
600 g bílého hlávkového zelí	mletý pepř
4 lžíce rostlinného oleje	sůl

Do rendlíku dáme olej a přidáme na půlměsíčky nakrájenou cibuli. Necháme zesklovatět, přidáme nadrobno nakrájené zelí, kmín a zlehka posolíme. Zelí zlehka podusíme a odstavíme.

Vodu necháme přejít varem, vsypeme do ní flíčky promaštěné lžící oleje a necháme vařit „na skus“. Flíčky scedíme, důkladně necháme odkapat a smícháme se zelím. Přidáme trochu čerstvě umletého pepře a dochutíme solí.

Špenátové taštičky

400 g celozrnné mouky
2 vejce

2 lžíce olivového oleje
sůl

Náplň:

300 g listového špenátu
300 g sýru Ricotta (nebo měkkého
tvarohu)
30 g másla

2 žloutky
100 g parmazánu
muškátový oříšek

Na posypání:

100 g másla
několik šalvějových lístků

čerstvě mletý pepř

Těsto:

Z mouky, soli, vajec, oleje a 6–8 lžic vody vypracujeme hladké vláčné těsto. Z těsta utvoříme bochánek, který zabalíme do fólie a necháme hodinu odpočinout.

Špenát propláchneme, (použijeme-li mražený, mírně jej rozmrazíme) mokrý vložíme do kastrolu a prohříváme až změkne. Vyjmeme z kastrolu, vymačkáme vodu a nadrobno nakrájíme. Dáme dusit na másle. Vychladlý smícháme s Ricottou, žloutky a ochutíme strouhaným muškátovým oříškem.

Z bochánek těsta vyválíme dva tenké pláty, na jeden plát nanese se lžičkou v pravidelných 4 cm odstupech špenátovou náplň a těsto kolem náplně potřeme vodou. Přiložíme druhý plát, zlehka ho přitiskneme k náplni, ale ke spodnímu plátu pevně.

Taštičky vykrojíme rádílkem. Necháme 30 minut oschnout. Vaříme 6–7 minut v osolené vodě. Dobře okapané promícháme s rozehřátým šalvějovým máslem, parmazánem, osolíme a opeříme.

Taštičky s lilkovou náplní

Těsto a taštičky zhotovíme podle předchozího receptu. Dále budeme potřebovat:

200 g lilku
200 g sójového masa
¼ litru zeleninového vývaru
400 g rajčat
150 g sýra Mozzarella
150 ml smetany ke šlehání

125 ml červeného vína
5 lžic olivového oleje
cibuli
2 stroužky česneku
lžičku sušeného tymiánu
snítku rozmarýnu

Lilek dáme na pekáči do trouby vyhřáté na 220 °C a s ohledem na velikost ho pečeme 30–40 minut. Vychladlý rozpůlíme a vybereme dužinu.

Sójevé maso namočíme na ½ hodiny do zeleninového vývaru.

Cibuli nakrájíme a česnek zpěníme na 2 lžících rozehrátého olivového oleje. Přidáme drobné nakrájené sójevé maso a propékáme až se drolí. Přidáme tymián, smetanu, sůl, a pepř. Upravujeme do zhoustnutí. Přidáme lilek, zamícháme a plníme taštičky.

Rajčata spaříme, sloupneme a nakrájíme na kousky. ⅔ rajčat vložíme na rozehrátý zbývající olej do pánve, přidáme česnek, červené víno a rozmarýn, osolíme a opeříme. Zvolna vaříme 20 minut, necháme odpařit tekutinu a prolisujeme přes síto. Taštičky polijeme na talíři omáčkou a ozdobíme bazalkou.

Špagety s jemnou sýrovou omáčkou s petrželkou

300 g špaget	muškátový květ
200 g Lučiny	sůl
2 lžice rostlinného tuku (másla)	zelená petrželka
lžice hladké mouky	snítka bazalky
250 g netučné zakysané smetany	

Omáčka:

Na tuku připravíme světlou jíšku, hned do ní přidáme sýr, dobře promícháme, zalijeme smetanou a povaříme až do zhoustnutí. Okořeníme muškátovým květem a podle potřeby dosolíme. Přimícháme nadrobno nakrájenou petrželku.

Špagety uvaříme „na skus“, scedíme a promícháme s omáčkou. Na talíři ozdobíme bazalkou.

Těstoviny zapečené se špenátem a sýrem

300 g těstovin	¼ litru mléka
8 lžic zmraženého (nebo umletého čerstvého špenátu)	muškátový oříšek (nebo 4 stroužky česneku)
200 g bloček sýra (30 % Eidam)	tuk na vymaštění formy
2 lžice oleje	pepř
2 vejce	sůl

Těstoviny uvaříme „na skus“, důkladně scedíme a smícháme se špenátem, polovinou strouhaného sýra, pepřem, solí, muškátovým oříškem (nebo česnekem) a promícháme s rozehrátým tukem. Rozložíme do vymaštěné formy, zalijeme mlékem s vejci a posypeme druhou polovinou

strouhaného sýra. Dáme zapéci do středně vyhřáté trouby. Podáváme jako samostatný pokrm.

Těstoviny zapečené s pórkem, Lučinou a tvrdým sýrem

300 g celozrnných těstovin
500 g pórků
200 g Lučiny
100 g tvrdého sýra
2 lžíce oleje

lžička sladké papriky
sůl
zelená petrželka (nebo pažitka)
tuk na vymaštění formy

Těstoviny uvaříme „na skus“. Pečlivě očištěný pórek nakrájíme na kolečka, velmi krátce podusíme na tuku a ochutíme paprikou se solí. Scezené těstoviny zamícháme s rozšlehanou Lučinou a nakrájeným pórkem. Rozložíme do vymaštěné formy a posypeme strouhaným sýrem. Dáme zapéci do dobře vyhřáté trouby.

11. Luštěniny

Luštěniny patří do čeledi bobovitých. Mají ideální poměr živin. Hodí se ke kombinaci s obilovinami. Jsou trvanlivé a nenáročné na skladování. Sklízají se zpravidla až v plné zralosti. Některé se sklízají a konzumují čerstvé, jako hrách a fazole. Fazolové lusky, sklizené za zelena, je nutno povařit.

Čočka

Čočka je jednou z nejstarších plodin. Na Středním Východě byla nalezena 7000 let stará zuhelnatělá semena ve zbytcích neolitického osídlení. Okolo roku 2200 př.n.l. se čočka objevuje v egyptských hrobkách. Dnes existuje řada odrůd, lišících se barvou.

Čočka je vynikajícím zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny. Je bohatá na bílkovinu i když ne kompletní. Tak jako obiloviny, různá semínka a fazole, i čočka obsahuje fytáty (rostlinné složky), které zřejmě zabraňují vzniku nádorových změn v buňkách. Zelené a hnědé druhy jsou zdrojem selenu, železa, manganu, fosforu, zinku, thiaminu, folátů (soli kyseliny listové) a vitamínu B₆.

Rozpustná vláknina čočky snižuje hladinu cholesterolu v krvi a tím riziku riziko cévních onemocnění. Předpokládá se, že snižuje riziko rozvoje zhoubných nádorů tlustého střeva.

Čočka s rajčaty a paprikami

400 g čočky	4 rajčata
4 lžice rostlinného oleje	sůl
2 větší cibule	pepř
3 barevné paprikové lusky	citrónová šťáva

Přebranou a propranou čočku uvaříme doměkka. Na oleji osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, na nudličky nakrájenou různobarevnou papriku, oloupaná, a na nudličky nakrájená rajčata.

Přidáme scezenou čočku, osolíme, přidáme pepř, a citrónovou šťávu. Rozdělíme na talíře ozdobíme rajčetem, podáváme s chlebem a okurkou.

Čočka a tykev v bylinkové omáčce

175 g zelené čočky	3 lžíce čerstvé máty
250 g tykve	2 lžičky čerstvého dobromyslu
125 g hrášku	bobkový list
300 ml vývaru z čočky	2 lžičky sójové omáčky
lžíce rostlinného oleje	lžíce citrónové šťávy
cibule	sůl
2 kusy celeru řapíkatého	pepř
2 lžíce celozrnné mouky	1,8 litru vody
2 lžíce petrželky	

Čočku přebereme, propláchneme vodou a dáme vařit do dostatečného množství vody. Po 30 minutách scedíme a dáme stranou 300 ml vývaru. Na rozehřátém oleji osmažíme nakrájenou cibulku a nakrájené řapíky celeru 5 minut. Přidáme tykev, hrášek, a uvařenou čočku, zaprášíme moukou a 2–3 minuty podusíme.

Přilijeme vývar z čočky, promícháme, přidáme koření a sekané bylinky, zvolna vaříme 15 minut. Nakonec přidáme sójovou omáčku a citrónovou šťávu, dochutíme, odstraníme bobkový list. Na talíři ozdobíme. Podáváme teplé.

Čočkové karbanátky

350 g čočky	pepř
100 g tvrdého sýra	2 stroužky česneku
vejce	strouhanka
cibule	bílek
sůl	rostlinný olej

Čočku uvaříme doměkka a ještě horkou prolisujeme. Na oleji osmahneme cibuli, přidáme k čočce současně se strouhaného sýrem, osolíme, opeříme, přidáme česnek, a spojíme žlutkem. Podle potřeby zahustíme strouhankou, tvoříme ploché karbanátky obalujeme v rozšlehaném bílku a strouhance.

Smažíme po obou stranách na teflonové pánvi potřené olejem. Rozdělíme na talíře a ozdobíme. Podáváme s čerstvou zeleninou, nebo bramborovou kaší a salátem.

Čočkový salát se zeleninou a jogurtem

300 g čočky	cibule
2 mrkve	2 lžíce oleje
½ menšího celeru	3 lžíce jogurtu
4 lžíce sterilovaného hrášku	citrónová šťáva
½ menší salátové okurky	pepř a sůl

Čočku uvaříme doměkka, scedíme. Do čočky přidáme zeleninu postrouhanou na hrubém struhadle, hrášek, na kostičky nakrájenou salátovou okurku, promícháme. Ochutíme solí, pepřem, citrónovou šťávou, olejem a nakonec přidáme jogurt. Necháme odležet v chladu.

Na talíři zdobíme rajčaty. Podáváme s celozrnným chlebem či pečivem.

Čočková sekaná

400 g čočky	lžička majoránky
100 g tvrdého sýra	2 vejce
8 stroužků česneku	strouhanka

Čočku přebereme, opláchneme a uvaříme doměkka a scedíme. Přidáme prolisovaný česnek, sůl, majoránku, vejce, na malé kostičky nakrájený sýr a podle potřeby zahustíme strouhankou a promícháme.

Z hmoty vytvarujeme šišku, položíme pekáče vymazaného tukem a pečeme v dobře vyhřáté troubě asi 40 minut. Podáváme se zeleninou.

Čočka nakyselo

400 g čočky	400 ml zeleninového vývaru
4 lžíce rostlinného oleje	citrónová šťáva
30 g hladké mouky	sůl
cibule	pepř

Přebranou, propláchnutou čočku uvaříme doměkka ve vývaru. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku, přisypeme mouku, a připravíme jíšku, zalijeme částí vývaru. Přidáme uvařenou čočku, osolíme, opepříme a necháme projít varem. Podle chuti okyselíme. Na talíři ozdobíme osmaženou cibulkou. Podáváme se zeleninovým salátem.

Čočkový salát s rajčatovou zálivkou



16

225 g čočky	2 stonky řapíkatého celeru
300 ml zeleninového vývaru	lžíce petrželové natě
6 lžic rajčatové zálivky s česnekem	sůl
4 mladé cibulky	pepř
4 rajčata	

Zálivka:

300 ml kečupu

lžíce citrónové šťávy

1 stroužek česneku

2 lžíce pažitky

2 lžíce olivového oleje

sůl

pepř

Čočku namočíme na 1 hodinu, pak scedíme, dáme do hrnce a zalijeme zeleninovým vývarem. Vaříme na mírném ohni 30–40 minut do změknutí. Mezitím oloupeme a nakrájíme rajčata, celer, cibulky, rozmačkáme česnek a připravíme si zálivku.

Čočku pečlivě scedíme. Za tepla ji smícháme se zálivkou a necháme vychladnout.

Přidáme nakrájenou zeleninu, osolíme, opepříme podle chuti a důkladně promícháme. Přeložíme do salátové mísy a podáváme s celozrnným pečivem nebo chlebem.

Čočkový salát s červeným kvašeným zelím

350 g velkozrné čočky

300 g kvašeného červeného zelí

3 lžíce rostlinného oleje

1/2 svazku kopru

2 jarní cibulky

citrónová šťáva

2 vejce

sůl

pepř

Čočku přebereme, propláchneme a na hodinu namočíme a v téže vodě ji uvaříme doměkka. Scedíme. Do vychladlé čočky přidáme sekaný kopr, sůl, pepř, pokapeme olejem a citrónovou šťávou.

Nakonec přidáme cibulku a kvašené zelí, podle potřeby dochutíme citrónovou šťávou. Dáme do mísy, ozdobíme krájenými natvrdo uvařenými vajíčky a podáváme s celozrnným pečivem.

Čočka na kari

300 g čočky

3 lžíce rostlinného oleje

cibule

4 stroužky česneku

2 lžičky koření kari

2 lžíce rajského protlaku

sladkokyselá okurka

sůl

citrónová šťáva

Čočku uvaříme v osolené vodě doměkka a scedíme. Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme rozetřený česnek, rajský protlak, kari koření, citrónovou šťávu a smícháme s uvařenou čočkou.

Na talíři ozdobíme rajčetem a plátky sladkokyselé okurky. Podáváme s celozrnným pečivem.

Čočka s ovesnými vločkami

250 g čočky	2 lžíce rostlinného oleje
100 g ovesných vloček	100 ml sójového mléka
2 mrkve	petrželová nať
rajče	sůl

Čočku uvaříme v osolené vodě doměkka, přidáme přebrané ovesné vločky, olej, sójové mléko, nastrouhanou mrkev a povaříme 5 minut.

Na talíři ozdobíme rajčetem a petrželovou natí.

Čočka s obilím

250 g čočky	3 lžíce rostlinného oleje
100 g pšenice	sůl
100 g celeru	pažitka
hlavička česneku	

Uvaříme v osolené vodě zvlášť čočku, a zvlášť pšenici s nastrouhaným celerem. Po uvaření scedíme, smícháme dohromady, přidáme olej, sůl, utřený česnek, a prohřejeme 5 minut.

Na talíři posypeme pažitkou. Podáváme s celozrnným pečivem.

Čočka s brambory

300 g čočky	4 stroužky česneku
200 g brambor	kopr
2 kořeny petržele	sůl
2 lžíce rostlinného oleje	kmín

Čočku uvaříme v osolené vodě doměkka a scedíme. Brambory uvaříme zvlášť v osolené vodě s kmínem. Uvařené slijeme a nakrájíme. Čočku smícháme s brambory, přidáme nastrouhanou petržel, utřený česnek, olej, a prohřejeme 5 minut.

Na talíři posypeme koprem. Podáváme s celozrnným pečivem.

Čočkový salát s mrkví a celerem

300 g čočky	100 g netučné zakysané smetany
200 g mrkve	2 lžice vinného octa
100 g celeru	lžice citrónové šťávy
150 g sladkokyselých okurek	sůl
50 g cibule	pepř
50 g vlašských ořechů	cukr
50 g sterilovaného hrášku	pažitka
100 g jogurtu	

Do mísy dáme uvařenou čočku. Přidáme na kostičky nakrájenou uvařenou mrkev a celer, okurky, sekaná jádra vlašských ořechů, sterilovaný hrášek, jemně nakrájenou cibuli, jogurt, zakysanou smetanu, vinný ocet, citrónovou šťávu, sůl, pepř. Dobře promícháme. Podle chuti můžeme přisladit cukrem.

Necháme uležet v chladu a rozdělíme na talíře. Ozdobíme sekanou pažitkou a podáváme se zeleninovým salátem.

Čočkové pyré s vejci

450 g čočky	litr zeleninového vývaru
3 pórký	4 vejce
2 lžičky drceného koriandru	sůl
lžice čerstvého koriandru	mletý pepř
2 lžice čerstvé máty	zelená petrželka
lžice vinného octa	

Do velkého hrnce dáme přebranou umytou čočku, pórek nakrájený na kolečka, drcený a sekaný koriandr, mátu, ocet, a zalijeme vývarem. Přivedeme k varu a na mírném ohni vaříme 30–40 minut, dokud čočka nezměkne a nevsákne vodu.

Předehřejeme troubu na 180 °C. Čočku osolíme, opepříme a důkladně promícháme a rozložíme ji do 4 zlehka vymaštěných misek. Lžící uděláme v každé misce důlek a vejce do něj rozklepneme. Misky zakryjeme fólií a pečeme 15–20 minut, dokud nejsou vejce hotová.

Čočku bohatě ozdobíme sekanou petrželkou a ihned podáváme.

Zapékaná čočka s brambory

Vrchní vrstva:

650 g brambor	50 g pekanových ořechů
2 lžice rostlinného tuku	2 lžice sekaného tymiánu
lžice mléka	snítky tymiánu na ozdobení

K přípravě vrchní vrstvy uvaříme na kostičky nakrájené brambory v hrnci ve vřelé vodě 10–15 minut. Brambory dáme dobře okapat a pak je rozmačkáme. Přidáme mléko a rostlinný tuk. Vmícháme sekané pekaňové ořechy, sekaný tymián a odložíme stranou.

Náplň:

225 g červené čočky	125 g brokolice
60 g rostlinného tuku	175 g Tofu
1 pórek	2 lžičky rajčatového protlaku
2 stroužky česneku	sůl
1 řapík celeru	pepř

V pánvi rozpustíme rostlinný tuk, přidáme pórek nakrájený na kolečka, utřený česnek, sekaný celer, růžičky brokolice. Za častého míchání dusíme na středním ohni 5 minut. Přidáme na kostičky nakrájené Tofu, vmícháme čočku s rajčatovým protlakem, osolíme, opepříme a směs dáme do zapékací misky.

Lžící nanese bramborovou kaši na čočkovou směs až ji celou pokryjeme. Pečeme v předehřáté troubě při 200 °C asi 30–35 minut, až brambory zezlátnou. Ozdobíme snítky tymiánu a podáváme horké s ledovým salátem.

Fazole

Fazole mají svou vlast v tropické Jižní Americe. Keříčkové i popínavé odrůdy přivezli do Evropy španělští dobyvatelé začátkem 16 století. Dnes existuje široký výběr šlechtěných fazolí.

Fazol popínavá dozrává později než keříčková, avšak její čerstvé lusky můžeme sklízet po několik týdnů.

Fazol šarlatová, popínavá odrůda, má velmi chutné lusky a její velká semena jsou vynikající přílohou.

Fazol se pěstuje pro lusky, nebo na různobarevná semena. Patří k nejvariabilnějším luštěninám. Existuje stovka různých odrůd. Jejich omlazovací schopnost pro buňky spočívá ve vysokém obsahu nukleových kyselin. Z těchto substancí, podobných proteinům, se tvoří buněčná jádra.

Fazole mají velmi vysoký obsah bílkovin. Obsahují kyselinu listovou, beta-karoten, jsou středně bohaté na draslík a na železo.

Bílé fazole jsou také bohaté na rozpustnou i nerozpustnou vlákninu. Rozpustná vláknina snižuje hladinu cholesterolu a tím předchází cévním

nemocem (infarktu myokardu, cukrovce a mozkové mrtvici). Nerozpustná vláknina podporuje střevní peristaltiku, čímž snižuje riziko nádorů tlustého střeva. Fazole všech forem obsahují fytoosteroidní sloučeniny působící preventivně i proti rakovině prsu.

Černý fazol může preventivně působit proti vzniku zhoubných nádorů. Obsahuje velké množství vlákniny, málo tuku a kalorií. Je významným zdrojem draslíku, zinku, železa, manganu, molybdenu, vitamínů skupiny B a vitamínu C.

Červený fazol je zdrojem draslíku, kyseliny listové a železa.

Tmavohnědé i červené fazole pomáhají při nemocích ledvin a močového měchýře, zelené fazolové lusky při nemocích jater. Posilují syntézu bílkovin v buňkách, odvodňují organismus, posilují srdce a krevní oběh.

Fazole nakyselo se smetanou

400 g fazolí	½ lžičky tymiánu
3 lžíce rostlinného oleje	lžička papriky
20 g hladké mouky	250 g netučné zakysané smetany
3 stroužky česneku	2 lžíce kečupu
menší cibule	sůl
bobkový list	

Přebrané, omyté a na noc namočené fazole uvaříme s nadrobno nakrájenou cibulí, česnekem a bobkovým listem ve vodě, ve které byly namočené.

Cibulku opatrně osmažíme na oleji s paprikou, přidáme uvařené fazole a zlehka podlijeme zeleninovým vývarem. Přebytečnou vodu necháme odpařit. Přidáme zakysanou smetanu, ve které jsme rozmíchali kečup, a důkladně zamícháme.

Podáváme s celozrnným pečivem, nebo s brambory vařenými v páře.

Fazolky v sýrové omáčce

**17**

500 g fazolových lusků	60 g strouhaného sýra
šálek zeleninového vývaru	2 lžíce rostlinného oleje
150 g žampionů	špetka soli
¼ litru mléka	tymiánu a majoránky
cibule	sekaná pažitka
50 g hladké mouky	

Fazolky uvaříme v páře v tlakovém hrnci doměkka. Na oleji osmahneme nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené houby a dusíme doměkka. Do směsi pak přidáme uvařené fazolky.

V mléce rozkvedláme mouku, strouhaný sýr, okořeníme špetkou tymiánu, majoránky a vmícháme do pokrmu. Necháme projít varem, posolíme. Podáváme s vařenými brambory, nebo celozrnným pečivem.

Fazolky v zeleninové směsi

700 g fazolových lusků	sůl
150 g tvrdého netučného sýra	pepř
80 g přepuštěného másla	

Připravené fazolky nakrájíme na půlky, vložíme do tlakového hrnce a uvaříme doměkka, scedíme a necháme okapat. Potom je vložíme do vymaštěné zapékací mísy, zlehka posolíme a popepříme.

Posypeme strouhaným sýrem, poklademe vločkami přepuštěného másla a krátce gratinujeme pod grilem, nebo v dobře vyhřáté troubě. Podáváme s brambory vařenými v páře.

Fazolky s rajčaty

500 g fazolových lusků	2 lžíce červeného vinného octa
400 g oloupaných rajčat	lžíce bazalky
2 lžíce rostlinného oleje	3 lžíce oliv bez pecky
velká cibule	sůl
stroužek česneku	pepř
2 lžičky cukru	lístky bazalky

Očištěné fazolky nakrájíme na půlky, v tlakovém hrnci je uvaříme (asi 4 minuty), scedíme, propláchneme studenou vodou, aby zůstaly zelené. Rajčata pokrájíme nadrobno.

V pánvi rozehřejeme olej s cibulí, nakrájenou nadrobno, a prolisovaným česnekem, až česnek začne hnědnout. Posypeme cukrem a dále opékáme, až cibule začne karamelizovat. Přidáme ocet, asi minutu povaříme, pak přidáme rajčata, nakrájené olivy a bazalku, sůl, pepř a nezakryté vaříme dalších 5 minut.

Nakonec přidáme fazolky a zlehka prohřejeme. Na talíři ozdobíme lístky bazalky a podáváme s celozrnným pečivem.

Fazole na mexický způsob

200 g strakatých fazolí	lžička mleté sladké papriky
250 g rajčat	100 g strouhaného křenu
3 lžice rostlinného oleje	sůl
lžice hladké mouky	pažitka

Přebrané, umyté fazole namočíme do vody přes noc, uvaříme v tlakovém hrnci doměkka a scedíme. Na oleji osmahneme cibulku, vmícháme mletou papriku a mouku, přidáme nakrájená rajčata, strouhaný křen a promícháme s fazolemi.

Krátce povaříme. Na talíři posypeme pažitkou, podáváme s brambory nebo celozrnným pečivem.

Fazolová kaše

250 g barevných fazolí	5 stroužků česneku
3 lžice rostlinného oleje	sůl
50 g pšeničné mouky	

Přebrané a umyté fazole namočíme přes noc. Uvaříme doměkka, vývar scedíme a odložíme. Uvařené fazole semeleme na masovém mlýnku nebo rozmixujeme. Přidáme vývar z fazolí, mouku (nejlépe celozrnnou), olej a utřený česnek. Zamícháme a krátce necháme projít varem.

Na talíři ozdobíme zeleninou. Podáváme se salátem z kvašeného zelí.

Fazole s mrkví

250 g fazolí	3 lžice rostlinného oleje
5 mrkví	sůl
lžice hladké mouky	petrželová nať

Přebrané a umyté fazole namočíme přes noc. Pak je uvaříme v čerstvé vodě v tlakovém hrnci doměkka, scedíme, vmícháme hladkou mouku, jemně nastrouhanou mrkev, přidáme olej, sůl a krátce necháme projít varem.

Na talíři posypeme petrželovou natí. Podáváme se zeleninovým salátem.

Fazolové Guacamole

175 g suchých bílých fazolí	4–6 lžic bílého jogurtu
avokádo	sůl
2 stroužky česneku	pepř
4 lžice citrónové šťávy	pažitka

Přebrané a omyté suché fazole namočíme a dáme vařit do tlakového hrnce. Oloupeme, odepeckujeme a rozmačkáme avokádo. Utřeme česnek. Změklé fazole scedíme a necháme okapat. Pak je rozmixujeme, smícháme s ostatními surovinami a podle chuti okořeníme. Podáváme se syrovou zeleninou nebo s toasty. Zdobíme pažitkou.

Fazolky s těstovinami

300 g fazolových lusků	50 g sýra na strouhání
250 g celozrnných těstovin	sůl
cibule	pepř
2 stroužky česneku	2 lžice rostlinného oleje
3 lžice rajského protlaku	bazalka
dobromysl	

Na oleji osmahneme cibuli a nakrájený česnek, přidáme uvařené těstoviny, vařené fazolky a ochutíme. Posypeme strouhaným sýrem a dáme krátce zapéct.

Na talíři ozdobíme bazalkou. Podáváme s rajčatovým, nebo jiným zeleninovým salátem.

Fazolová pizza

250 g fazolových lusků	saturejka
150 g rajčat	sůl
100 g plátkového sýra	pepř
50 g mandlí	bazalka
2 lžice rajského protlaku	

Těsto potřeme kečupem, poklademe uvařenými nakrájenými fazolkami, zlehka osolíme popepříme a posypeme saturejkou, poklademe plátky rajčat a posypeme lupínky mandlí. Dáme zapéct. Poklademe plátky sýra a dáme znovu krátce zapéct. Rozdělíme na talíře, ozdobíme lístky bazalky. Podáváme se salátem.

Fazolový salát s česnekem

200 g barevných fazolí	sůl
100 g bílých fazolí	pepř
100 g tvrdého netučného sýra	lžička majoránky
5 lžic rostlinného oleje	lžička dobromyslu
lžice vinného octa	½ lžičky tymiánu
5–7 stroužků česneku	½ lžičky rozmarýnu

Přebrané fazole propláchneme, a přes noc namočíme do většího množství vody. Fazole uvaříme v tlakovém hrnci, uvařené scedíme, osolíme, a do ještě teplého základu přidáme marinádu z oleje, octa, utřeného česneku, bylinek, pepře a dobře promícháme.

Salát necháme při pokojové teplotě rozležet. Zamícháme na kostičky nakrájený sýr, rozdělíme na talíře a podáváme s celozrnným pečivem jako hlavní jídlo.

Texaský fazolový salát

250 g sterilovaných barevných fazolí	50 g zelené papriky
200 g barevných těstovin	50 g červené papriky
100 g netučného tvrdého sýra	50 g červené cibule
	50 g sterilovaných žampionů

Zálivka:

3 lžíce vinného octa	½ lžičky soli
3 lžíce rostlinného oleje	pepř
lžíce cukru	

Do mísy dáme okapané barevné fazole, přidáme na nudličky nakrájené papriky, sýr, na půlkolečka nakrájenou červenou cibuli, na plátky nakrájené houby, uvařené barevné těstoviny a našlehanou zálivku.

Salát necháme v chladu uležet. Na talíři ozdobíme rajčaty a podáváme jako hlavní jídlo.

Hrách

Hrách je prastarou potravinou. Je dobrým zdrojem bílkovin, vlákniny, železa a vitamínu C. Obsahuje značné množství sacharidů.

Zelený hrách se tradičně využívá k přípravě kaší, karbanátků, polévek, pomazánek a pudinků. Neloupaný se dá použít k naklíčení.

Hrách kapucín má zajímavé chuťové vlastnosti. V kuchyni se využívá obdobně jako čočka. Je vhodný do polévek, pomazánek, karbanátků, kaší a salátů. Neloupaný se dá použít k naklíčení.

Hrášek dušený

300 g zeleného hrášku	50 g rostlinného tuku
100 g mrkve	lžička mouky
50 g kedlubny	¼ litru mléka
100 g květáku	zelená petrželka

Hrášek, květák, mrkev a kedlubnu nakrájené na kostičky dusíme 5 minut v mléce a pak zeleninu chvíli dusíme na rostlinném tuku. Posypeme petrželkou. Podáváme s opečenými brambory a zeleninovým salátem.

Hrášek na smetaně

400 g zeleného hrášku	lžíce přepuštěného másla
200 g mrkve	sůl
200 ml zakysané smetany	pepř
(nebo mléka)	muškátový oříšek
lžíce mouky	zelená petrželka

Hrášek a mrkev nakrájenou na kostičky podusíme v troše mléka. Přidáme přepuštěné máslo a hrášek a mrkev ještě chvíli podusíme. Přidáme mléko, ve kterém jsme rozkvedlali mouku, a povaříme 5 minut. Podáváme s vařenými brambory, posypeme petrželkou.

Hrášek po francouzsku

500 g zeleného hrášku	2 lžičky hnědého cukru
20 malých cibulek	sůl
60 g rostlinného tuku	zelená petrželka
2 hlávkové saláty	

Do kastrůlku dáme trochu rostlinného tuku a cukr. Cukr necháme zkaramelizovat a oloupané cibulky v něm obalíme. Přidáme hrášek, na nudličky nakrájený hlávkový salát, zlehka osolíme. Přidáme 6 lžic vody a podusíme asi 15 minut, až je hrášek měkký.

Nemícháme, kastrůlkem občas potřeseeme, aby se zelenina nepřipálila. Do hotového jídla dáme zbytek tuku a okořeníme petrželkou. Podáváme s vařenými brambory.

Hrachová kaše se zelím

500 g zeleného hrachu	lžíce oleje
200 g kvašeného zelí	sůl
5 lžic oleje	pepř
5 stroužků česneku	lžička majoránky
velká cibule	zelená petrželka

Hrách přebereme, propláchneme a přes noc namočíme. V téže vodě hrách doměkka uvaříme. Scedíme a rozmixujeme. Česnek rozmačkáme, smícháme se solí, pepřem s majoránkou, a přidáme do hrachové kaše.

Cibuli nakrájenou na kolečka osmahneme na oleji. Na talíři ozdobíme kaši smaženou cibulkou a petrželkou. Jako přílohu dáváme kvašené zelí.

Hrách zapečený se zelím

300 g hrachu	strouhanka
250 g kvašeného zelí	sůl
50 g tvrdého netučného sýra	pepř
200 g rajského protlaku	petrželová nat'
2 lžíce rostlinného oleje	

Hrách přebereme, propláchneme a na noc namočíme do vody. V téže vodě hrách uvaříme doměkka. Hrách smícháme s osolenou rajskou šťávou a dáme do zapékací mísy. Kvašené zelí nakrájíme, opepříme a rozložíme na hrách.

Posypeme strouhaným sýrem se strouhankou, pokapeme olejem a pečeme ve vyhřáté troubě 20 minut. Na talíři posypeme petrželkou.

Rizoto s hráškem a houbami

400 g hrášku	menší cibule
250 g rýže	100 g tvrdého netučného sýra
200 g žampionů (hlívy ústřičné)	sůl
4 lžíce rostlinného oleje	zelená petrželka

Na rozehřátém oleji zpěníme cibulku, přidáme hrách, houby nakrájené na plátky, přebranou spařenou rýži, všechno osmahneme a podlijeme vodou, osolíme a dusíme pod pokličkou doměkka na mírném ohni. Nakonec přimícháme petrželku. Na talíři posypeme strouhaným sýrem. Podáváme se zeleninovým salátem.

Salát z hrášku a těstovin

400 g celozrnných těstovin	cibule
300 g hrášku	3 kvašené okurky
100 g Goudy	sůl
100 g jogurtu	pepř

Těstoviny uvaříme „na skus“, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Vychládlé okapané těstoviny promícháme s hráškem, na kostičky nakrájenou Goudou, s nadrobno nakrájenou okurkou a cibulí. Lehce osolíme, opepříme a přidáme jogurt.

Všechno dobře promícháme, dáme vychladit a podáváme jako samostatné jídlo s hlávkovým salátem.

Cizrna

Cizrna je blízka fazolím a má spoustu jmen: Dhall, egyptský hrách, římský hrách. Cizrna je pěstována 6 500 let jako hospodářská plodina. Po hrachu a fazolích je třetí nejvýznamnější světovou luštěninou. 80 % světové produkce se pěstuje v Indii.

Sklízí se lusky, semena, mladé výhonky a listy. Cizrna obsahuje až 20 % bílkovin a proto je velmi vhodnou potravinou pro děti, těhotné a pro kojící matky. Má také vysoký obsah fosforu, draslíku, železa, rozpustné vlákniny a vitamínu B.

Rozemletá zrna jsou součástí semenných směsí, které mají v oblibě vegani. Smíchávají se také s moukou do těsta na čapátí (indický chléb).

Celá semena můžeme vařit, smažit i opékat. Dělají se z nich také kaše a pomazánky.

Mladé listy a výhonky se používají zasyrova jako zelenina. Přípravují se rovněž tepelně upravené jako špenát.

Placičky Falafel

350 g cizrny

cibule

6–8 jarních cibulek

2 stroužky česneku

vejce

lžička mletého kmínu

2 lžičky koriandrových semínek

½ lžičky prášku do pečiva

4 lžíce olivového oleje

čerstvě mletý pepř

Cizrnu namočíme přes noc. Vodu slijeme, cizrnu zalijeme čerstvou vodou, přivedeme k varu, zakryjeme pokličkou, zmírníme oheň, vaříme 30 minut, slijeme.

Cizrnu spolu s jemně nakrájenou cibulí, jarní cibulkou, česnekem, mletým koriandrem, pepřem, syrovým vajíčkem a práškem do pečiva rozmixujeme na jemnou kaši. Vytvarujeme malé kuličky o velikosti ořechu. Každou kuličku zploštíme na malou placičku – Falafel.

V pánvi s těžkým dnem rozehrějeme 2 lžíce oleje a při vysoké teplotě placičky opečeme. Často je obracíme, aby se osmažily z obou stran.

Mezitím jsme si rozehráli troubu na 220 °C a v pekáčku rozehráli zbylé 2 lžíce oleje. Placičky vložíme do pekáčku a pečeme 10–15 minut. Pekačkem často potřásáme, aby se opekly ze všech stran. Osušíme na papírovém ubrousku a podáváme s netučnou omáčkou.

Cizrnová omáčka

170 g cizrny	šťáva z 1–2 citrónů
25 g sezamových semínek	2 lžíce olivového oleje
120 g netučného tvarohu	špetka papriky
½ lžičky semínek koriandru	2 lžíce zeleného koriandru
2 stroužky česneku	

Cizrnu namočíme přes noc. Slijeme, zalijeme čerstvou studenou vodou a přivedeme k varu. Zmírníme oheň, zakryjeme pokličkou a vaříme 1–1½ hodiny, dokud není cizrna měkká. Cizrnu slijeme, vývar uschováme.

Na suché pánvi opražíme 3–4 minuty sezamová a koriandrová semínka. Sejmeme z ohně a semeleme na mlýnku. Cizrnu dáme do mixéru, přidáme semletá semínka, rozmačkaný česnek, citrónovou šťávu, lžici oleje, a tolik vývaru z cizrny, aby vzniklo husté pyré.

Pyré dáme do misky, přidáme tvaroh, dochutíme citrónovou šťávou. Omáčku dáme na plochý talíř, povrch pokapeme olejem a posypeme paprikou a sekaným koriandrem.

Omáčka se podává s chlebem Pita a k salátům. Obsahuje mimořádné množství železa a zinku.

Cizrnové kari

400 g cizrny z konzervy	lžička soli
450 g oloupaných rajčat	lžička kurkumy
2 cibule	lžička papriky
4 stroužky česneku	lžíce mletého římského kmínu
lžíce přepuštěného másla	lžíce mletého koriandru
lžička chilli koření	lžička koření Garam Masala

V pánvi rozelehřejeme přepuštěné máslo (olej), osmahneme na něm na kolečka nakrájenou cibuli a rozmačkaný česnek, přidáme chilli, sůl, kurkumu, papriku, římský kmín, za stálého míchání minutu opékáme.

Přidáme cizrnu, nakrájená oloupaná rajčata, dobře promícháme. Zakryté pokličkou vaříme 20 minut, občas zamícháme. Nakonec přidáme koření Garam Masala a přikryté dusíme 10 minut. Podáváme s plackami čapátí.

Placky čapátí

2½ hrnku celozrnné mouky Róti	lžíce oleje
½ hrnku celozrnné mouky	hrnek teplé vody
lžička soli	

Recept uvádím podle indické kuchařky. Hrnkem se rozumí objem ¼ litru. Róti je speciální celozrnná mouka (v *prodejnách zdravé výživy*).

Do mísy prosejeme mouku se solí, přidáme olej a vodu a zpracujeme hustší těsto. Těsto dáme na pomoučený vál a 15 minut hněteme bez přidání mouky. Z těsta uděláme bochánek, dáme do mísy, zakryjeme utěrkou a necháme 2 hodiny odležet.

Těsto rozdělíme na 20 dílků. Z každého dílku uděláme kuličku, rozválíme ji na tenkou placku. Každou placku zakryjeme fólií, než zpracujeme všechno těsto.

Rozehřejeme pánev nasucho a placky opékáme asi minutu po každé straně. Teplota musí být stále dost vysoká, aby se placky opekly dohněda. Během opékání přitiskneme občas okraje placky složenou utěrkou, tím podpoříme tvorbu bublin, které dělají čapátí lehčím.

Upečené čapátí naskládáme na sebe a zabalíme do utěrky, aby zůstaly měkké a teplé. Podáváme je se zeleninovými pokrmy a dipy.

Cizrnový salát s olivami

350 ml suché cizrny	lžíce citrónové šťávy
malá salátová okurka	3 lžíce olivového oleje
2 rajčata	2 stroužky česneku
červená cibule	lžička medu
3 lžíce zelené petrželky	sůl
125 ml černých oliv bez pecek	pepř

Přebranou propláchnutou cizrnu namočíme přes noc do vody. Scedíme a vaříme doměkka v nové vodě, asi 25 minut. Opět scedíme a necháme vychladnout.

Okurku podélně rozkrojíme, vybereme semena a nakrájíme na plátky 1 cm silné. Rajčata nakrájíme na drobné kostičky velikosti cizrny. V salátové míse promícháme cizrnu, okurku, rajčata, nadrobno nakrájenou cibuli, petrželku a olivy.

Olej, citrónovou šťávu, rozetřený česnek a med důkladně vyšleháme. Zálivku nalijeme na salát, zlehka promícháme, osolíme a opeříme podle chuti.

Pikantní cizrna

175 g suché cizrny	lžička kmínu
250 g brambor	lžička mletého kmínu
25 g rozinek	lžička mletého koriandru
25 g loupaných mandlí	lžička mleté kurkumy
2 lžíce slunečnicového oleje	¼ lžičky chilli koření
2 cibule	sůl
2 stroužky česneku	pepř

Cizrnu namočíme přes noc. Scedíme, a zprudka vaříme v čerstvé vodě 10 minut, pak plamen zmírníme a vaříme ještě 40 minut. Scedíme a vývar odložíme. Na pánvi rozehřejeme olej a osmažíme na něm nakrájenou cibuli, utřený česnek a kmín. Přidáme brambory, cizrnu a pepř. Dusíme 3–4 minuty.

Přilijeme 450 ml cizrnového vývaru, přikryjeme a po 25–30 minutách přidáme rozinky, opět vaříme 3–4 minuty, přidáme sekané mandle, dochutíme a horké podáváme.

Cizrnový salát se žampiony a jogurtem

300 g uvařené cizrny	250 g netučné zakysané smetany
150 g čerstvé okurky	200 ml jogurtu
100 g sterilovaných žampionů	2 stroužky česneku
větší barevná paprika	sůl
větší cibule	mletý pepř

Zeleninu a žampiony nakrájíme na nudličky, smícháme se smetanou, ochutíme třeným česnekem, solí a pepřem. Uvařenou a okapanou cizrnu přidáme k zelenině, důkladně zamícháme, přidáme jogurt. Před podáváním vychladíme v ledničce.

Sója

Sója pochází z Číny, kde ji znali před 5 000 lety. Sójové boby se používají po celém světě a jsou základem vegetariánských jídel. Sója jako zdroj bílkovin má oproti masu jednu přednost. Bílkoviny z natrávené sóji se dají enzymaticky mnohem snáze získat než z natráveného masa, ryb či drůbeže.

Sója je bohatým zdrojem železa, vápníku a draslíku, obsahuje zinek, kyselinu listovou, tuky, rozpustnou a nerozpustnou vlákninu. Upravuje hladinu cukru v krvi, může snižovat riziko rakoviny prsu, podporuje zdravé srdce.

Ze sóje se vyrábí mouka (plnotučná i odtučněná), vločky, káva, sójové mléko, Tofu (sójový tvaroh), sójové maso, sójová omáčka, pasty, majonézy. Velkou výživnou hodnotu mají i naklíčené sójové boby.

Sója obsahuje důležité aminokyseliny. Její bílkoviny jsou optimálně využitelné, zejména u osob s nízkou tvorbou kyseliny žaludeční. Sója aktivuje metabolismus bílkovin, podporuje tvorbu vazivové tkáně, ovlivňuje růst buněk.

Podporuje vylučování žaludečních šťáv a tím lepší vstřebávání bílkovin, vápníku a železa. Uklidňuje nervy, podporuje vylučování tekutin z těla, játra zbavuje tuku, působí protizánětlivě.

Sójové boby a sójové klíčky musíme před konzumací tepelně upravit. Zasyrova obsahují zdraví škodlivé substance bránící trávení bílkovin. Naproti tomu jsou již sójové mléko, omáčka a sójový tvaroh Tofu upravené.

Kuchyňsky se sója dá připravit mnoha způsoby.

Sójové mléko

400 g sójových bobů

2 litry vody

Opláchnuté sójové boby na noc namočíme do vody. Potom boby i s vodou rozmixujeme. Směs vylijeme do nádoby a dáme do vodní lázně, ve které ji ohřejeme jen na 40 °C, abychom nezměnili povahu zásaditých živin, nezničili vitamíny a enzymy.

Nádobu z horké vody vyjmeme a necháme ¼ hodiny odstát. Přes plátno protlačíme do jiné nádoby. Získali jsme sójové mléko. Můžeme je pít samotné, nebo smíchané s kravským mlékem, aby nepůsobilo plynatost. Pyré zbylé na plátně můžeme použít na pomazánku.

Pomazánka ze sójového pyrė

sójové pyrė

vejce

cibulka

lžička sušených kvasnic Tebi

lžice sójového oleje

lžička mletého kmínu

stroužek česneku

Směs dáme do mísy, přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, utřený česnek, kvasnice Tebi (v *prodejnách zdravé výživy*), kmín a všechno dobře promícháme. Nakonec přidáme nadrobno nakrájené vajíčko, a znovu opatrně zamícháme.

Sójové boby s řasami, mrkví a cibulí

150 g sójových bobů
300 g mrkve
100 g cibule

60 g mořské řasy Kombu
sójová pasta Miso
sůl

Sójové boby propláchneme, na noc namočíme do vody. Pak je promneme mezi prsty, abychom uvolnili slupky. Propláchneme pod proudem vody a v čerstvé vodě v tlakovém hrnci uvaříme s přidavkem řasy doměkka (50–60 minut).

Hrncem zbavíme tlaku, přidáme na větší kostky nakrájenou mrkev a cibuli. Vaříme bez tlaku asi ½ hodiny na mírném ohni. Přidáme takové množství pasty Miso, aby pokrm měl silnou a nasládlou, až sladkou chuť. Na mírném ohni necháme bublat ještě 10 minut. Podáváme se zeleninovým salátem.

Tento pokrm pravidelně zařazujeme při úbytku hmotnosti, při tendenci k anémii, při únavě a nedostatku vitality.

Tofu s houbami

225 g Tofu
125 g mladých kukuřiček
425 g mladých žampionů (nebo
hlívy ústříčné)
60 g fazolek
2 jarní cibulky
větší okurka

lžička soli
2 lžíce rostlinného oleje
řapík celeru
1 cm kořene zázvoru
lžíce žluté fazolové omáčky
lžíce světlé sójové omáčky
lžíce suchého sherry

Okurku podélně rozkrojíme a vybereme semínka, nakrájíme na kostičky, dáme do cedníku a osolíme. Necháme 10 minut okapat, pak důkladně opláchneme studenou vodou a osušíme papírovými ubrousky.

Tofu nakrájíme na kostičky.

V pánvi wok rozpálíme rostlinný tuk, až se z něj začne kouřit. Vložíme Tofu, zelené fazolky, mladé kukuřičky a celer nakrájený napříč. Všechno osmahneme, až Tofu mírně zhnědne.

Přimícháme okurku, žlutou fazolovou omáčku, světlou sójovou omáčku, suché sherry a 2 lžíce vody. Za stálého míchání smažíme asi minutu a dbáme, aby byla veškerá zelenina obalena omáčkou. Podáváme s rýží.

Tofu s houbami a hráškem

450 g Tofu	2 stroužky česneku
100 g mraženého hrášku	2–3 cm dlouhý kořen zázvoru
25 g sušených hub	olej na smažení
4 lžice škrobové moučky	

Sušené houby zalijeme vařící vodou a necháme stát 10 minut. Ostrým nožem pokrájíme Tofu na kostičky. Do jiné nádoby dáme kukuřičnou škrobovou moučku, přidáme Tofu a důkladně promícháme, až se Tofu obalí.

V přehřátém woku rozehtřejeme olej, vkládáme do něj Tofu po jednotlivých dávkách a smažíme 2–3 minuty, až jsou kostičky zlatavé a krupavé. Tofu vyjmeme děrovanou naběračkou a necháme osušit na papírových ubrouscích.

Ve woku ponecháme 2 lžice oleje, přidáme jemně sekaný česnek, zázvor, houby a za stálého míchání smažíme 2–3 minuty. Do woku znovu dáme Tofu, přidáme hrášek, prohřejeme minutu a horké podáváme.

Tofu s kukuřičkami a fazolkami – základ na pizzu

250 g Tofu	lžice suchého sherry
225 g krupice (semolina)	1/2 lžičky strouhaného zázvoru
60 g strouhaného parmazánu	2 vejce
25 g cukrových kukuřiček	4 jarní cibulky
25 g světlých fazolek	2 lžičky sezamového oleje
60 g Mozarely	základní rajčatová omáčka
litr mléka	sůl
lžice sójové omáčky	pepř

K varu přivedeme osolené mléko, za stálého míchání přisypáváme krupici, na mírném ohni vaříme 10 minut, občas zamícháme a hlídáme, aby nevzkyplelo. Odstavíme z ohně a dáme zchladit, aby bylo mléko vlažné.

V misce smícháme sójovou omáčku, sherry, zázvor, a přidáme na kostky nakrájené Tofu. Jemně promícháme, aby se Tofu obalilo šťávou, necháme 20 minut marinovat.

Ušleháme vejce s trochou pepře, přidáme spolu s parmazánem do mléka s krupicí, důkladně promícháme. Těsto přeložíme do vymazané formy na pizzu. Lžící vytvarujeme do placky o průměru 25 cm.

Potřeme téměř k okraji rajčatovou omáčkou. Kukuřičky a nakrájené fazolky minutu blanšírujeme, necháme okapat a spolu s okapaným Tofu rozložíme na pizzu. Pokryjeme na proužky nakrájenou jarní cibulkou

a tenkými plátky sýra Mozarely. Pokapeme sezamovým olejem, jemně posolíme a popepříme. Pečeme v predehřáté troubě na 200 °C po dobu 18–20 minut, až je okraj pizzy zlatavý.

Dušené Tofu s brokolicí

350 g růžiček brokolice	2 lžičky medu
250 g různé zeleniny	lžíce jablečné šťávy
cibule	lžíce rýžového octa
2 stroužky česneku	2 lžičky řepkového oleje
2 lžíce sójové omáčky	3½ cm kořen zázvoru
2 lžičky bramborového škrobu	2 mrkve

Smícháme škrob, sójovou omáčku, med, šťávu a ocet. Důkladně šleháme, až se všechno spojí. Přidáme ¼ litru vody, zamícháme a odložíme.

Ve woku rozehrějeme řepkový olej, přidáme cibuli, nakrájený česnek a smažíme 3–4 minuty. Přidáme Tofu, brokolici, na nudličky nakrájenou mrkev, velmi jemně nakrájený zázvor a 5 minut osmažíme. Nakonec přidáme na nudličky nakrájenou papriku a dusíme 5 minut. Pokud je ve směsi málo tekutiny, přikryjeme pokličkou a na 1–2 minuty zmírníme plamen.

Přelijeme omáčkou, mícháme dokud se jídlo nezačne vařit. Povaříme ještě minutu a podáváme.

Tofu s krémovou omáčkou

250 g Tofu	200 ml bílého vína
½ litru zeleninového vývaru	šálek zeleninového vývaru
200 g celozrnné mouky	250 g netučné zakysané smetany
olej na opečení	lžíce škrobové moučky
2 lžíce rostlinného tuku	čerstvě mletý pepř
100 g čerstvých žampionů	mořská sůl
50 g strouhaného parmazánu	špetka muškátu
cibule	lžička sójové omáčky
zelená paprika	svazek petrželové natě

Tofu pokrájíme na kostičky, vložíme do rozehrátého zeleninového vývaru a necháme postát 15 minut. Vyjmeme a necháme důkladně obalíme v mouce a opečeme na pánvi s trochou oleje. Mezitím na pánvi rozehrějeme tuk, podusíme na kostičky nakrájenou cibuli a papriku.

Přidáme očištěné, na plátky nakrájené žampiony, bílé víno, vývar a promícháme. Přidáme zakysanou smetanu, Tofu, dusíme při střední

teplotě 5–10 minut. Promícháme se škrobovou moučkou, ochutíme mořskou solí, pepřem, muškátem a sójovou omáčkou.

Zjemníme parmazánem, posypeme nakrájenou petrželkou a podáváme s vařenými brambory.

Sójové pikantní boby se smetanovým jogurtem

300 g vařených sójových bobů	2 lžice celozrnné mouky
200 ml smetanového jogurtu	2 stroužky česneku
3 velká rajčata	2 lžice citrónové šťávy
2 lžice rostlinného oleje	

Rozmačkaný česnek osmahneme na oleji, přidáme nakrájená rajčata a krátce podusíme, přidáme vařené sójové boby. Mouku rozmícháme se smetanovým jogurtem, vmícháme do pokrmu a krátce opět podusíme. Ochutíme citrónovou šťávou a kůrou z citrónu. Podáváme s noky a zeleninovým salátem, nebo studený s celozrnným pečivem.

Salát ze sójového sýra

200 g sójového sýra	lžice citrónové šťávy
100 g celeru	lžice oliv
3 rajčata	lžice kečupu
150 ml jogurtu	lžička sójové omáčky
kyselá okurka	řeřicha
2 cibule	sůl

Sójový sýr nakrájíme na drobné kousky, přidáme nahrubo nastrouhaný syrový celer, jemně nakrájenou cibuli, strouhanou okurku, kečup, citrónovou šťávu a jogurt. Necháme uležet v chladničce do příštího dne.

Na talíři posypeme krájenou řeřichou, ozdobíme olivami a plátky rajčat. Podáváme s toasty.

12. Brambory

Brambor – lilek hlíznatý – pochází z horských oblastí Jižní Ameriky, z And, kde jej před více než 2000 lety pěstovali Inkové. Španělští kolonizátoři přivezli brambory do Španělska, odkud se rozšířily po Evropě.

Brambory jsou nízkokalorická, na škrob a živiny bohatá potravina. Jejich rostlinné bílkoviny v kombinaci s živočišnou bílkovinou tvarohu, vajec, nebo sýra jsou nejlepší náhradou masa. Na rozdíl od masa nezvyšují tolik hodnoty tuku v krvi.

Brambory obsahují důležité minerální, stopové prvky a vitamíny. Jsou bohaté na draslík a mají nízkou hladinu sodíku. Dále obsahují hořčík, vápník, fosfor, zinek, železo, měď, kobalt, molybden, chrom a fluor.

Mají vysoký obsah vitamínu C, ve slupce jsou vitamíny skupiny B, niacin, stopové prvky, kyselina listová a pantotenová. Stopy atropinu v syrové bramborové šťávě pomáhají při pálení žáhy.

Brambory regulují trávení a odstraňují zácpu. Posilují vazivové tkáně a vytvářejí kostní tkáň, stimulují růst (zejména u dětí), a povzbuzují tvorbu hormonů. Posilují svaly, srdce a krevní oběh, stimulují přepravu živin do buněk.

Draslík obsažený v bramborách spolu se sodíkem je vynikajícím regulátorem tekutin v organismu. Molybden a chrom pozitivně ovlivňují metabolismus cukru a kyseliny močové. 150 g brambor pokryje celodenní potřebu esenciálních aminokyselin (nové brambory po sklizni), 35 % denní potřeby vitamínu C, 40 % potřeby hořčíku a 17 % železa.

Brambory bychom měli před přípravou důkladně umýt kartáčkem a pro zachování jejich výživných hodnot vařit i se slupkou v páře. Jejich kuchyňské využití je rozmanité. Brambory bychom měli vybírat podle použití, protože odrůdy se liší rozvařivostí, konzistencí, barvou, moučnatostí, chutí i vůní.

Brambory ve slupce s česnekovým tvarohem

1 kg nových brambor
lžíce kmínu
2 větvičky tymiánu
větvička rozmarýnu

několik zrněk pepře
lžíce jalovce
bobkový list

Brambory důkladně omyjeme kartáčkem, dáme ve slupce do slabě osolené vody a přivedeme do varu. Přidáme koření, hrnec přiklopíme a vaříme podle velikosti brambor 18–20 minut. Brambory slijeme, oloupeme a podáváme s česnekovým tvarohem.

Česnekový tvaroh:

250 g netučného tvarohu	svazek petrželové natě
100 g Lučiny	hrst řeřichy
2 stroužky česneku	čerstvě mletý pepř
zarovnaná lžička mořské soli	citrónová šťáva

V míse umícháme tvaroh s Lučinou, přidáme utřený česnek a omyté, nadrobno nakrájené bylinky. Ochutíme mořskou solí, pepřem, citrónovou šťávou.

Brambory na plechu se sýrem

800 g brambor	svazek jarních cibulek
¼ litru zeleninového vývaru	250 ml netučné zakysané smetany
mořská sůl	2 vejce
čerstvě mletý pepř	125 g ementálu
lžička mletého kmínu	4 rajčata
2 cibule	svazek pažitky

Oloupané brambory nakrájíme na plátky 1 cm silné a poklademe na plech. Přelijeme zeleninovým vývarem, posypeme mořskou solí, pepřem a kmínem. Stejněmálně posypeme jemně nakrájenou cibulí, omytými a na nudličky nakrájenými jarními cibulkami a pečeme 15 minut v předehřáté troubě při 200 °C.

Mezitím rozšleháme smetanu s vejci a s nastrohaným ementálským sýrem. Oloupeme rajčata a nakrájíme na plátky. Poklademe je na brambory a polijeme smetanou. Posypeme pažitkou a pečeme ještě 10 minut.

Rozdělíme na talíře a podáváme s keфіem.

Brambory s česnekem

1 kg brambor	sůl
6 stroužků česneku	petrželová nat'
2 lžíce rostlinného oleje	

Na čtvrtky nakrájené oloupané brambory poklademe na plech vyložený papírem na pečení a upečeme v troubě. Utřený česnek vyšleháme s olejem jako majonézu. Upečené brambory smícháme s touto směsí a posolíme. Posypeme nakrájenou petrželovou natí.

Brambory s celerem

1 kg brambor	½ citrónu
čerstvé vejce	2 lžíce rostlinného oleje
celer	mořská sůl
větší cibule	petrželová nať

Brambory, uvařené ve slupce v páře, oloupeme a rozmačkáme, zamícháme uvařené propasírované vejce. Do mísy s citrónovou šťávou jemně nastrouháme celer, přidáme jemně nakrájenou cibuli, zalijeme olejem, vmícháme do brambor.

Na talíři ozdobíme petrželovou natí a podáváme s hlávkovým salátem.

Italské brambory

700 g brambor	lžička mleté červené papriky
2 menší cibule	5 stroužků česneku
250 g těstovin	4 lžíce olivového oleje
2 lžíce kečupu	sůl

Ve slupce uvařené brambory nakrájíme na kostičky, na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme brambory, posypeme červenou paprikou, a krátce osmažíme.

Těstoviny, uvařené „na skus“ v osolené vodě, přimícháme k bramborám. Přidáme utřený česnek a kečup. Podáváme se salátem z červené řepy.

Bramborové noky se zelím

1 kg brambor	lžička soli
500 g kvašeného zelí	½ lžičky pepře
300 g hladké mouky	½ lžíce cukru
větší cibule	4 lžíce rostlinného oleje

Na oleji zpěníme cibulku a přidáme nakrájené zelí. Krátce prohřejeme, ochutíme solí, pepřem, cukrem a odstavíme.

Syrové brambory nastrouháme na jemném struhadle, přidáme sůl, mouku, vypracujeme těsto. Do vařící vody vhodíme na zkoušku jeden nok. Nesmí se ve vodě rozplynout, ale musí zůstat tuhý. Noky uvaříme v osolené vodě. Až vyplavou, vybereme je děrovanou naběračkou.

Uvařené noky zamícháme do zelí, rozdělíme na talíře, ozdobíme osmaženou, na kolečka nakrájenou, cibulí a podáváme.

500 g brambor	čerstvé vejce
100 g jemné celozrnné mouky	150 g máku
100 g jemné krupice	20 g práškového cukru

Brambory uvařené v páře necháme vychladnout a na jemném struhadle postrouháme. Z brambor, mouky, krupice a vejce připravíme těsto. Na pomoučeném vale vytvoříme váleček a pokrájíme jej na dílky. Z dílků uděláme válečky 10 cm dlouhé a 2 cm silné.

Válečky uvaříme v osolené vodě. Uvařené pokapeme olejem, posypeme mákem (strouhanými ořechy, tvarohem), a pocukrujeme.

Pečené brambory Savoyard

1 kg lojovitých brambor	rostlinný olej
¼ litru mléka	sůl
125 g netučné zakysané smetany	muškátový oříšek
čerstvé vejce	pepř
200 g tvrdého netučného sýra	

Brambory oloupeme a ponoříme do vody, aby nezoxidovaly. Zapékací nádobu vymastíme olejem a vytřeme česnekem. Dno nádoby proložíme tenkými plátky brambor, osolíme, posypeme strouhaným muškátovým oříškem a nastrouhaným sýrem.

Dále střídáme stejným způsobem brambory a sýr, zakončíme sýrem. Zalijeme vejcem rozkvedlaným v mléku a smetanou, aby dosahovala k horní vrstvě brambor, ale nezakrývala ji. Pokapeme olejem, pečeme ve vyhřáté troubě.

Po 30 minutách zakryjeme fólií a pečeme tak, aby brambory byly na povrchu mírně dohněda.

Brambory ve fólii

1 kg lojovitých brambor stejněměrně velkých	lžíce tymiánu
6 lžic rostlinného oleje	lžička pálivé papriky
lžíce rozmarýnu	sůl

Náplň:

250 g kyselé smetany	svazek pažitky
----------------------	----------------

Brambory pečlivě omyjeme kartáčkem a zbavíme oček. Na několika místech propíchneme párátkem. Vyšleháme směs oleje, rozmarýnu a tymiánu s paprikou. Syrové brambory touto směsí potřeme.

Zabalíme je do fólie a pečeme v předehřáté troubě. Po upečení nařízneme křížmo slupku a trochu stáhneme. Do smetany zamícháme posekanou pažitku a polijeme jí brambory.

Podáváme s hlávkovým salátem.

Plněné brambory

1 kg větších lojovitých brambor	2 lžíce nakrájené pažitky
250 g netučného tvarohu	lžička drceného kmínu
100 g netučné zakysané smetany	sůl
žloutek	pepř
3 stroužky česneku	

Brambory upečeme v hliníkové 15 minut při 250 °C. Pak je vydlábneme, aby zůstala asi ½ cm silná vrchní vrstva. Vydlabaný vnitřek jemně osolíme, opeříme a posypeme drceným kmínem.

Bramborovou hmotu smícháme s tvarohem, smetanou žloutkem, lisovaným česnekem a pažitkou a zamícháme. Směsí brambory naplníme. Pečeme v předehřáté troubě 15 minut. Podáváme se zelným salátem.

Rychlý bramborový salát



19

1 kg lojovitých brambor	¾ litru zeleninového vývaru
3 cibule	2 vejce
50 g sterilovaného hrášku	2 lžíce citrónové šťávy
50 g sterilované kukuřice	sůl
3 mrkve	pepř
½ čerstvé okurky	zelená petrželka

Oloupané brambory uvaříme v zeleninovém vývaru. Pak je nakrájíme na kostičky. Nadrobno nakrájíme cibuli dáme do rendlíku a zalijeme menším množstvím zeleninového vývaru, aby cibule byla ponořená, přidáme sůl, olej, a necháme projít varem. Odstavíme z ohně a přidáme citrónovou šťávu. Brambory zalijeme zbytkem vývaru, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev, hrášek, kukuřici, na kostičky nakrájenou čerstvou okurku, sekanou petrželku a necháme chvíli odstát. Na talíři ozdobíme nakrájeným vařeným vajíčkem.

Mexický bramborový salát

4 velké brambory	stroužek česneku
2 velká rajčata	cibule
zelená čili paprička	2 lžice natě koriandru
velká žlutá paprika	citrón
avokádo	sůl
lžička olivového oleje	pepř
lžička citrónové šťávy	

Brambory uvaříme ve slupce v páře, oloupeme, nakrájíme na plátky a necháme vychladnout. Z avokáda krouživým pohybem nože vyloupneme pecku, avokádo rozřízneme napůl, vydloubneme a rozmačkáme dužinu.

Guacamole (mexická pasta):

K avokádové dužině přidáme olivový olej, citrónovou šťávu, rozetřený česnek, sekanou cibuli a dobře zamícháme. Misku přikryjeme fólií, aby obsah neztratil barvu, a odložíme stranou.

Smícháme rajčata, chilli papričku, na nudličky nakrájenou žlutou papriku bez semínek, přidáme plátky brambor a dáme na salátovou mísu. Na jednotlivé porce dáme Guacamole. Podle chuti osolíme, opepříme a posypeme sekaným koriandrem. Zdobíme klínky citrónu.

Bramborový salát s ředkvičkami

600 g nových brambor	svazek ředkviček
1/2 větší štíhlé okurky	

Zálivka:

lžice francouzské hořčice	lžice bílého vinného octa
2 lžice olivového oleje	2 lžice směsi čerstvých bylinek

V zeleninovém vývaru uvaříme ve slupce brambory. Plátky okurky rozprostře na talíř a posolíme, necháme 30 minut odležet. Potom okurky opláchneme pod studenou vodou a osušíme utěrkou.

Na servírovací míse ozdobně upravíme plátky okurek a ředkviček. Do prostřed mísy dáme brambory, rozkrojené na čtvrtky. Posypeme sekanými bylinkami. Všechny přísady na zálivku vložíme do sklenice se šroubovacím víkem, zašroubujeme, a hodně protřepeme.

Zálivkou salát přelijeme a důkladně zamícháme. Před podáváním dáme salát vychladnout do chladničky.

Bramborový salát s červenou řepou

450 g brambor	2 sterilované okurky
250 g červené řepy	červená cibule
1/2 menší okurky	snítka kopru

Zálivka:

4 lžíce rostlinného oleje	lžička hnědého cukru
lžíce česnekového octa	2 lžičky sekaného tymiánu

Brambory uvaříme ve slupce na páře. Řepu uvaříme ve slupce ve vodě. Brambory i řepu oloupeme a nakrájíme na kostičky. Vlažné kostičky smícháme dohromady. Přidáme čerstvou a sterilovanou na kostičky nakrájenou okurku, na nudličky nakrájenou cibuli. Ozdobíme koprem. Zalijeme ušlehanou zálivkou, rozdělíme na talíře a ihned podáváme.

Italský bramborový salát

450 g malých brambor	2 lžíce sekané petrželky
8 lžic bílého jogurtu	sůl
8 sušených rajčat	pepř

Brambory důkladně omyjeme a uvaříme ve slupce na pařáku.

V misce si vyrobíme zálivku. Ostrým nožem nakrájíme sušená rajčata na nudličky. Vmícháme jogurt a nakrájenou petrželovou nat'. Mírně osolíme a opeříme.

Brambory nakrájíme na čtvrtky, zalijeme zálivkou a důkladně promícháme. Bramborový salát dáme vychladnout do chladničky a potom podáváme s listovým salátem.

Brambory s parmazánem

1 kg brambor	2 lžíce zelené petrželky
75 g parmazánu	olej na pečení
muškátový oříšek	mořská sůl

Brambory uvaříme ve slupce v páře. Pak je oloupeme, rozkrojíme na čtvrtky a posolíme. V misce smícháme strouhaný parmazán, nastrouhaný muškátový oříšek a nakrájenou petrželku. Brambory zvlhčíme olejem důkladně obalíme ve směsi. Do pekáče dáme trochu oleje a necháme jej zahřát v předehřáté troubě na 200 °C.

Do pekáče pak uložíme brambory a pečeme je 30 minut. Během pečení brambory jedenkrát otočíme. Upečené brambory rozdělíme na talíře. Posypeme sekanou zelenou petrželkou a podáváme s rajčatovým salátem.

Bramborové a špenátové noky

300 g brambor
175 g špenátu
125 g hladké mouky
žloutek

lžíce olivového oleje
bazalka
sůl
pepř

Omáčka:

lžíce olivového oleje
2 šalotky
stroužek česneku

300 ml rajčatového protlaku
2 lžičky hnědého cukru

Oloupané, ve slupce uvařené brambory postrouháme. V jiném hrnci ve vařící vodě blanšírujeme 1–2 minuty špenát, necháme jej okapat a listy vymačkáme.

K postrouhaným bramborám přidáme a rychle vmícháváme špenát, žloutek, olej a trochu mouky. Postupně přidáváme mouku a vypracujeme tuhé těsto, ze kterého utvoříme malé noky.

Noky vaříme v hrnci s osolenou vodou asi 5 minut, až vyplavou. Do pánve dáme olej, sekané šalotky, rozetřený česnek, rajčatový protlak a cukr. Na mírném ohni vaříme 10–15 minut, až omáčka zhoustne.

Noky na talíři přelijeme omáčkou a ozdobíme bazalkou.

Karamelizované nové brambory

1 kg nových brambor
4 lžíce hnědého cukru
60 g přepuštěného másla
200 g strouhaného tvarohu
lžíce pomerančové šťávy

2 lžíce sekané petrželky
sůl
pepř
pomerančová kůra

Brambory, důkladně umyté kartáčkem, vaříme ve slupce v páře dokud nejsou skoro měkké. Důkladně je scedíme. Na pánvi s těžkým dnem za stálého míchání rozpustíme přepuštěné máslo, přidáme cukr, pomerančovou šťávu a mícháme, až se máslo roztopí a vznikne karamel.

Do pánve přidáme brambory, smažíme je a stále mícháme, až se zcela obalí v karamelu. Brambory posypeme čerstvou petrželkou a dochutíme pepřem a solí. Na talíři posypeme strouhaným tvarohem a ozdobíme stočenými plátky pomerančové kůry. Podáváme s hlávkovým salátem.

1 kg nových brambor	300 ml rajčatového protlaku
2 lžíce olivového oleje	½ litru zeleninového vývaru
velká cibule	sůl
zelená paprika	pepř
¼ lžičky mletého chilli	zelená petrželka
lžička hořčice	

V pánvi s těžkým dnem rozehejeme olivový olej, přidáme na čtvrtky nakrájené nové brambory a cibuli nakrájenou na půlměsíčky. Za stálého míchání smažíme 4–5 minut. Přidáme papriku nakrájenou na proužky, chilli koření, hořčici a dusíme 2–3 minuty.

Vmícháme zeleninový vývar, rajčatový protlak, přivedeme k varu, pak zmírníme oheň a necháme bublat asi 25 minut, než brambory změkknou. Přeložíme do vyhřáté mísy, posypeme sekanou petrželkou a ihned podáváme. Můžeme nechat vychladnout při pokojové teplotě a podávat za studena.

13. Zelenina

Brokolice

Brokolice patří k nejzdravějším druhům zeleniny. Je důležitým zdrojem karotenů, z nichž se metabolizuje vitamín A. Ten neutralizuje volné radikály poškozující sliznice a vyvolávající nemoci.

Preventivně působí proti infekcím, zlepšuje peristaltiku a odstraňuje zácpu. Podporuje metabolismus sacharidů a bílkovin, posiluje práci svalů a imunitní systém. Posiluje srdce a krevní oběh, intenzívně působí proti onemocnění střev. Podporuje krvetvorbu a zásobuje buňky kyslíkem.

Je využitelná k prevenci rakoviny.

Brokolice na japonský způsob

 21

2 brokolice i s košťály	lžíce sójové omáčky
2 lžíce oleje	citrónová šťáva
2 stroužky česneku	pepř

Brokolici rozdělíme na růžičky, košťály nakrájíme na kostičky. Na oleji osmahneme na plátky nakrájený česnek, přidáme košťály z brokolice a smažíme 4 minuty. Potom přidáme růžičky brokolice a za stálého míchání smažíme 2–3 minuty. Nakonec přidáme sójovou omáčku, citrónovou šťávu, zlehka popepříme a podáváme jako přílohu.

Brokolice se sezamem

brokolice	2 lžíce přepuštěného másla
3 lžíce sezamových semínek (mandlí nebo ořechů)	pepř

Brokolici rozebereme na růžičky. Roztopíme máslo, na němž nejdříve osmažíme na kostičky nakrájený košťál. Za 10 minut přidáme růžičky, zlehka osolíme, nepatrně podlijeme vodou a dusíme 2–3 minuty. Na jiné pánvi nasucho opečeme sezamová semínka a brokolici jimi posypeme.

Salát z brokolice, ořechů a mořských řas

225 g brokolice	2 lžíce sladkého rýžového octa
25 g vlašských ořechů	lžíce rostlinného oleje
2 mrkve	lžíce světlé sójové omáčky
30 g mořské řasy Arame	3 lžíce jablečné šťávy

Řasy ponecháme v cedníku a opláchneme tekoucí vodou. Potom vložíme řasy i s cedníkem do hluboké mísy, zalijeme studenou vodou a máčíme 5–6 minut, aby změkly. Vyjmeme je a na cedníku necháme okapat.

Pánev naplníme do výše 2½ cm vodou a přivedeme do varu. Vložíme na sirky nakrájenou mrkev, povaříme 3–4 minuty, přidáme brokolici a vaříme další 4 minuty. Slijeme.

V servírovací míse promícháme přísady na zálivku, přidáme řasy, zeleninu a přimícháme nakrájené, zlehka opražené vlašské ořechy.

Dušená brokolice v zelenině

½ kg brokolice	2 lžice sójové omáčky
50 g fazolek	2 lžičky škrobu
50 g hrášku	2 lžičky medu
50 g kukuřice	lžice sherry
červená paprika	lžice rýžového octa
žlutá paprika	2 lžičky řepkového oleje
100 g mrkve	cibule
50 g loupaných mandlí	2 stroužky česneku
50 g slunečnicových semínek	3½ cm dlouhý kořen zázvoru
2 lžičky sezamového oleje	

Smícháme sójovou omáčku, škrob, med, sherry, ocet a šleháme, až se směs spojí. Doplníme vodou na 250 ml, zamícháme a odložíme. Ve woku rozpálíme řepkový olej, přidáme cibuli a nakrájený česnek. Osmahneme 3–4 minuty.

Přidáme zázvor, papriky a mrkev nakrájené na tenké nudličky, a na růžičky rozebranou brokolici. Dusíme 5 minut. Jestliže je ve směsi málo vody, přikryjeme pokličkou, snížíme plamen a dusíme ještě 1–2 minuty. Přidáme mandle, slunečnicová semínka, sezamový olej a podusíme půl minuty. Přelijeme omáčkou. Mícháme, dokud se směs nezačne vařit. Povaříme ještě minutu a podáváme jako přílohu.

Brokolice s mandlemi

500 g brokolice	2 lžice rostlinného oleje
100 g mandlí	¼ lžičky bílého pepře
100 g strouhanky	

Brokolici uvaříme v páře (nejlépe v mikrovlnné troubě, zachová si zelenou barvu), rozebereme na růžičky, košťál nakrájíme na tenké nudličky. Na pánvi rozehřejeme olej, přidáme nakrájené mandle a osmahneme je, potom přidáme strouhanku a smažíme 3–4 minuty dozlatova, zlehka po-

prašíme bílým pepřem. Na talíři posypeme brokolici touto směsí a podáváme jako předkrm.

Brokolice zapečená se sýrem

1 kg brokolice	50 g strouhaného tvrdého
5 stroužků česneku	netučného sýra
2 lžice rostlinného oleje	vejce
250 g plátkového netučného sýra	sůl

Brokolici umyjeme, rozebereme na růžičky a spaříme. Košťály povaříme 10 minut nad párou. Na nudličky nakrájené košťály smícháme s brokolicovými růžičkami. Rozehřejeme na pánvi olej, vložíme prolisovaný česnek, krátce osmahneme a přidáme brokolici, promícháme.

Do vymaštěného zapékacího pekáčku narovnáme část brokolice, klade me plátky sýra, střídáme vrstvy. Nakonec brokolici přikryjeme sýrem, rozšlehaným s vejcem, a prudce zapékáme 20 minut. Rozdělíme na talíře a podáváme jako samostatné jídlo.

Celer

Celer je velmi rozšířená léčivá kořenová zelenina, používaná už Egyptany. U nás se pěstuje od 17.–18. století. Listy obsahují 1,5krát více minerálních látek než bulvy. V listech je 11krát více draslíku než v bulvě.

Celer obsahuje vitamín B₆ a v menší míře všechny vitamíny skupiny B, vitamíny C a E. Celerová bulva má málo vlákniny, tuků i bílkoviny, zato hodně vody. Obsahuje velké množství draslíku, fosfor, vápník, sodík, hořčík, železo a jód.

Celer zabíjí bakterie a plísň v zažívacím traktu, ledvinách, močovém měchýři a močových cestách. Léčí poruchy trávení (větry, průjmy), zlepšuje peristaltiku, působí na rozpouštění hlenů při kašli a rýmě. Dezinfikuje sliznice. Stimuluje žaludeční sliznici k tvorbě žaludečních šťáv.

Celer působí silně močopudně. Aktivuje metabolismus sacharidů. Posiluje mozek a nervy. Dodává důležité živiny pro kůži, oči a vlasy. Je velmi vhodný pro nemocné cukrovkou.

Řapíkatý celer zapečený s mandlemi

4 hlávky řapíkatého celeru	100 g loupaných mandlí
300 ml zeleninového vývaru	60 g strouhaného parmezánu
2 lžičky slunečnicového oleje	čerstvě mletý pepř
4 stroužky česneku	

Omytý a okapaný řapíkatý celer nakrájíme na delší kousky, které rozložíme v jedné vrstvě do rendlíku a přikryjeme pokličkou. V hluboké pánvi rozehejeme lžičku oleje, přidáme rozčtvrcené stroužky česneku, a na střední teplotě za stálého míchání je osmažíme.

Do jiného rendlíku nalijeme vývar a přivedeme k varu. Pak jej odebereme z ohně a celý obsah nalijeme do rendlíku s nakrájeným celerem. Přivedeme k varu, přikryjeme pokličkou, ubereme plamen a vaříme asi 25 minut, dokud celer nezměkne.

Rozehejeme gril. Celer slijeme a rozložíme na vymaštěnou zapékačímísu. Povrch polijeme zbylým olejem, posypeme parmazánem, mandlemi a pepřem. Grilujeme, dokud mandle nezezlátnou. Ihned podáváme jako předkrm.

Celer po francouzsku

velký celer	2 lžíce zelené petrželky
3 lžíce jogurtu	1/2 lžičky červené papriky
1/4 lžičky francouzské hořčice	

Celer, nakrájený na nudličky, zlehka ovaříme 2–3 minuty v páře, a necháme vychladnout. V salátové míse smícháme jogurt a hořčici, přidáme hotový celer a zamícháme. Posypeme paprikou a sekanou petrželkou. Podáváme jako předkrm nebo salát.

Celer s bylinkovou omáčkou

600–700 g celeru

Bylinková omáčka:

300 ml jogurtu	lžíce pažitky
2 natvrdo uvařené žlutky	lžíce zelené petrželky
lžička francouzské hořčice	sůl
lžíce čerstvého kopru	pepř

Nejdříve si připravíme bylinkovou omáčku. Smícháme jogurt s utřenými žlutky s hořčicí a důkladně zamícháme. Přidáme sůl, pepř a sekané bylinky.

Celer oloupeme, postrouháme nahrubo, promícháme s bylinkovou omáčkou a rozdělíme na talíře. Posypeme pažitkou a posekanými bílky. Podáváme s celozrnným pečivem jako lehkou večeři.

Celerová remuláda

2 řapíkaté celery

Omáčka:

2 natvrdo uvařená vejce

150 ml jogurtu

150 g netučné zakysané smetany

lžice francouzské hořčice

lžice citrónové šťávy

cukr

pepř

sůl

Žlutky rozmačkáme vidličkou na hladkou pastu. Přidáme hořčici, osolíme, opepříme a důkladně promícháme. Přidáme jogurt a smetanu, promícháme. Omáčku dochutíme, přidáme na nudličky nakrájený celer, a přeložíme do servírovací mísy. Posypeme sekanými bílky.

Cuketa

Cuketa je ideální nízkokalorickou zeleninou odvádějící z těla škodliviny. Je bohatá na hořčík, karoteny a provitamín A. Jeho vstřebávání podpoříme lehkým podušením cukety na oleji. Cuketa aktivuje přeměnu látkovou v buňkách, zvyšuje schopnosti soustředění, působí sedativně. Zvyšuje celkovou výkonnost, posiluje srdce a svaly, působí močopudně a podporuje vylučování odpadních látek a kyselin. Ve střevech váže jedovaté látky a tukové látky, odstraňuje ochablost střev a zácpu. Posiluje všechny sliznice v organismu a imunitní systém.

Cukety s jogurtem

8 malých oloupaných cuket

300 ml jogurtu

citrónová šťáva

sůl

pepř

Cukety nakrájíme na jemné plátky, nebo nastrouháme. Do jogurtu přidáme trochu citrónové šťávy, aby nebyl hustý. Cukety promícháme s jogurtem. Podle chuti osolíme a popepříme.

Nudličky z cukety a mrkve

250 g cuket

250 g mrkve

sůl

pepř

Pesto:

15 g piniových oříšků

3 lžice nakrájené bazalky

2 lžice strouhaného parmazánu

hlavička česneku

3 lžice olivového oleje

Všechny přísady do pesta rozmixujeme na hustou kaši.

Cukety a mrkev nastrouháme podélně na tenké plátky. Nad pařákem necháme přikrytou mrkev 2–3 minuty změkhnout, přidáme na velmi krátkou dobu (asi minutu) cukety, a odstavíme.

Necháme odkapat, přeložíme do mísy, přidáme 2 lžíce pesta, zamícháme a dochutíme. Ihned podáváme jako samostatné jídlo s celozrnným pečivem. Přebytek pesta uložíme do sklenice a překryjeme olivovým olejem. Zavičkovanou sklenici dáme do chladničky.

Plněné cukety

4 větší cukety	50 g mandlí
červená cibule	2 lžíce olivového oleje
2 červené papriky	sůl
2 velké stroužky česneku	pepř
2 lžíce čerstvého tymiánu	

Předehřejeme troubu na 180 °C. Podélně rozpůlené cukety blanšírujeme ve vařící vodě 3–4 minuty, necháme okapat a vychladnout. Lžící vybereme dužinu z prostředku cukety a odložíme. Cukety poskládáme do vymazaného zapékacího pekáčku.

Na malé pánvi ohřejeme olej, podusíme nakrájenou cibuli a papriky nakrájené na tenké nudličky, přidáme nakrájený česnek, nakrájený tymián, dužinu z cuket, opražené mandlové lupínky a dochutíme. Směsí naplníme cukety a 15 minut zapékáme. Podáváme s celozrnným pečivem.

Červená řepa

Červená řepa salátová pochází ze Středomoří a pobřeží Atlantiku. Římané ji již před 3000 lety používali jako léčivou rostlinu. Obsahuje sacharidy a má vysoký obsah minerálů. Nejvíce má červená řepa draslíku (ve 100 g až 340 mg), dále sodík, vápník, hořčík, fosfor, železo, měď, zinek, mangan. Z vitamínů je to vitamín C, B₁, B₂, B₆, kyselina listová.

Červená řepa našemu tělu poskytuje ve zvláštní sloučenině křemík, který posiluje vazivové tkáně, kůži, stěny cév a kostí, zbavuje mozek jedovatých oxidů hliníku. Antokyanové červené barvivo a betain působí v organismu proti kornatění cév, podporují činnost jater a žlučníku.

Draslík odvádí vodu a kyselé látky z organismu. Vlákna reguluje činnost střev, zbavuje střeva jedovatých látek a tuků. Látky obsažené

v červené řepě podporují růst buněk a upravují buněčná jádra, aktivují tvorbu červených krvinek.

Konzumací červené řepy se zvyšuje množství žaludečních šťáv. Tím se zlepšuje využití bílkovin a přispívá k optimistické náladě.

V některých zemích se využívají ke konzumaci mladé listy připravované jako špenát. Ve 100 g listů je až 300 mg vitamínu C.

Salát z červené řepy

500 g červené řepy	cibule
2 lžice olivového oleje	hlávkový salát
2 lžice jablečného octa	sůl
¼ lžičky tymiánu	pepř
špetka skořice	

Řepu uvaříme ve vodě, oloupeme a pokrájíme na kostičky. Z oleje, octa, koření a soli vyšleháme zálivku a přelijeme na řepu. Necháme ½ hodiny uležet. Potom dáme na talíře listy salátu a poklademe řepou. Ozdobíme kroužky cibule.

Salát z vařené červené řepy

400 g červené řepy	estragonový ocet
3 lžice nastrohaného křenu	sůl

Uvařenou řepu, nakrájenou na nudličky, smícháme s nastrohaným křenem, octem, osolíme a promícháme. Podáváme jako předkrm nebo salát.

Salát ze syrové červené řepy

400 g červené řepy	3 lžice mletých ořechů
citrón	sůl
3 lžice jogurtu	mletý pepř
3 lžice netučné zakysané smetany	

Oloupanou červenou řepu nastroháme na hrubší nudličky, pokapeme citrónem, přidáme jogurt, smetanu, mírně osolíme a opeříme. Rozložíme na talířky a posypeme mletými ořechy.

Salát ze syrové červené řepy s mrkví

100 g červené řepy	30 g slunečnicových semínek
jarní cibule (nebo nat' ošlejchu)	sůl
100 g mrkve	pepř
30 g zakysané netučné smetany	

Oškrábanou syrovou červenou řepu a mrkev nastrouháme na jemném struhadle. Přidáme najemno nakrájenou jarní cibulku i s natí nebo ošlejš (naťová zimní cibule), zalijeme smetanou nebo nálevem. Na talíři posypeme nasucho opraženými slunečnicovými semínky.

Pikantní salát z červené řepy

750 g červené řepy	2 lžíce olivového oleje
šťáva z 1/2 citrónu	2 lžíce sekané petrželky
1/2 lžičky mletého kmínu	hlávkový salát
1/2 lžičky skořice	sůl
1/2 lžičky pálivé papriky	pepř
lžíce pomerančové šťávy	

Kousky ozdobně nakrájené červené řepy, uvařené v páře, zalijeme citrónovou šťávou a zamícháme. Přidáme zálivku z mletého kmínu, skořice, pomerančové šťávy, olivového oleje a zamícháme. Dochutíme solí, pepřem a pálivou paprikou.

Na talíře rozložíme umyté listy salátu, poklademe je řepou a posypeme petrželkou. Podáváme jako lehkou večeři s celozrnným chlebem.

Pomazánka z červené řepy

100 g červené řepy	lžíce slunečnicového oleje
50 g mléčně kvašené okurky	citrónová šťáva
stroužek česneku	sůl
menší cibule	pepř

Důkladně omytou červenou řepu uvaříme v páře a oloupeme. Z větších okurek odstraníme semena. Nakrájenou řepu, okurku, cibuli a česnek rozmixujeme. Přidáme sůl, pepř, olej. Podáváme s celozrnným pečivem.

Ruský salát Vinegret



200 g červené řepy	100 g mléčně kvašeného zelí
250 g brambor	2 jarní cibulky (nebo ošlejš)
větší mrkev	100 g netučné zakysané smetany
100 g mléčně kvašené okurky	

Červenou řepu a brambory uvaříme v páře ve slupce každé zvlášť. Vychladlou řepu a brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Uvařenou mrkev také pokrájíme na kostičky. Cibuli nakrájíme na jemné půlměsíčky, okurku na kostičky, zelí pokrájíme na menší kousky.

Všechno spojíme, zlehka osolíme, opepříme a zalijeme zakysanou smetanou. Důkladně zamícháme. Na talíři posypeme zelenou cibulkou nebo petrželkou. Podáváme jako samostatné jídlo.

Červená řepa s česnekem

200 g červené řepy	300 g vlašských ořechů
50 g jogurtu (nebo zakysané netučné smetany)	3 stroužky česneku

Uvařenou červenou řepu oloupeme, postrouháme na struhadle, přidáme jogurt (smetanu), do které jsme vmíchali rozdrcený česnek, zamícháme. Na talíři posypeme mletými ořechy. Podáváme jako předkrm nebo salát.

Černý kořen

Černý kořen patří k zeleninám s vyšší energetickou hodnotou. Původně se sbíral jako planá léčivá rostlina, návazně byl vyšlechtěn. Požíváme jednoletý válcovitý kořen i s černou kůží.

Obsahuje hodně vody, vlákninu, bílkoviny, sacharidy a inulin. Poskytuje vitamíny B₁ a B₂, niacin, vitamín E, malé množství vitamínu C. Z minerálních látek má draslík, fosfor, vápník, hořčík, sodík a železo.

Působí sedativně na nervovou soustavu. Příznivě ovlivňuje žlázy s vnitřní sekrecí, diabetes, nemoci srdce.

Polévka z černého kořene

400 g černého kořene	žloutek
mrkev	litr zeleninového vývaru
2 lžice mraženého hrášku	špetka strouhaného muškátového oříšku
40 g přepuštěného másla	¼ lžičky kurkumy
40 g hladké mouky	zelená petrželka
cibule	sůl
4 lžice netučné zakysané smetany	
lžice citrónové šťávy	

Černý kořen oškrábeme, pokapeme citrónovou šťávou a nakrájíme na kostičky. Do vařícího se zeleninového vývaru dáme lžici citrónové šťávy, vhodíme mrkev a hrášek, zmírníme plamen a vaříme ¼ hodiny.

Mezitím na másle zpěníme nakrájenou cibuli, zaprášíme moukou a přidáme koření. Jíškou zahustíme polévku, krátce ji povaříme a odložíme z ohně. Ve smetaně rozkvedláme žloutek a přidáme do polévky. Na talíři ozdobíme petrželkou.

Černý kořen zapečený pod čepicí

800 g černého kořene
80 g slunečnicového oleje
3 vejce
150 g netučného sýra
200 ml mléka

80 g polohrubé mouky
citrónová šťáva z celého citrónu
zelená petrželka
¼ lžičky muškátového květu
sůl

Citrónem pokapaný černý kořen uvaříme v páře, oloupeme, znovu pokapeme citrónovou šťávou. 60 g oleje utřeme se žloutky, přidáme mléko, sůl, muškátový květ, mouku a nakonec tuhý sníh. Do těsta přidáme na kostičky nakrájený černý kořen a nastrouhaný sýr. Zamícháme. Vložíme do vymaštěné zapékací mísy a pomalu pečeme 45 minut. Podáváme se zeleninovým salátem.

Salát z černého kořene

500 g černého kořene
100 g zakysané netučné smetany
2 lžice jogurtu
50 g mandlí

lžice kečupu
citrónová šťáva z celého citrónu
lžice sekané petrželky
sůl a pepř

Umytý černý kořen oškrábeme, ponoříme na minutu do vody okyselené citrónovou šťávou, pak rychle nastrouháme na hrubším struhadle, pokapeme citrónovou šťávou. Nahrubo nakrájené oloupané mandle smícháme se smetanou, jogurtem, kečupem, solí, pepřem a nastrouhaný černý kořen touto zálivkou přelijeme. Na talíři posypeme nakrájenou petrželkou. Podáváme jako předkrm nebo salát.

Pomazánka z černého kořene, mrkve a celeru

200 g černého kořene
50 g celeru
100 g mrkve
100 g netučného sýra
100 g hustého jogurtu

menší cibule
lžice nastrouhaného křenu
citrónová šťáva z celého citrónu
rajče
sůl a pepř

Umytý černý kořen oškrábeme, ponoříme na minutu do vody okyselené citrónovou šťávou a pak jemně nastrouháme. Pokapeme ihned citrónovou šťávou, přimícháme jogurt a – jemně nastrouhané – mrkev, celer, křen a sýr. Do směsi přidáme jemně nakrájenou cibuli. Potom osolíme, opeříme a důkladně zamícháme.

Mažeme na krajíčky celozrnného chleba. Ozdobíme plátky rajčete.

Fenykl

Fenykl je jedním z nejstarších přírodních léčiv. Benediktýni jej používali jako lék při zaživacích potížích a nachlazení. Fenykl působí proti nadýmání. Přispívá ke zlepšení peristaltiky střev a uvolnění hlenů při rýmě a kašli.

Fenykl obsahuje značné množství beta-karotenu. Je účinnou součástí protirakovinné prevence. Působí na snížení hladiny cholesterolu, krevních tuků, zvyšuje činnost buněk. Odstraňuje vodu hromaděnou kolem pupku. Osoby trpící průjmy by měly fenykl zařazovat do jídelníčku méně často.

Pečený fenykl se sýrem

8 hlíz fenyklu	sůl
20 g přepuštěného másla	mletý bílý pepř
3 lžičce zakysané smetany	muškátový oříšek
75 g tvrdého sýra	

Fenykl rozkrojíme po délce, čerstvé listy dáme stranou, hlízy vaříme nad párou asi 15 minut. Necháme okapat, zapékací misku vymastíme, vyložíme fenyklem. Přelijeme směsí osolené smetany, ochucené pepřem a muškátovým oříškem a rozředíme 2 lžicemi fenyklového vývaru.

Posypeme nastrohaným sýrem a zapečeme asi 15 minut v troubě. Na talíři posypeme nakrájenými fenyklovými listy. Máme lehkou večeři.

Fenyklový salát s rajčaty a koprem

4 malé fenykly	2 lžičce slunečnicového oleje
500 g rajčat	sůl
3 lžičce nakrájeného kopru	pepř

Fenykl nakrájíme na tenké plátky. Na pánvi rozehřejeme olej a opečeme fenykl téměř doměkka. Posolíme a popepříme, přidáme na plátky nakrájená rajčata a na mírném ohni opečeme 1–2 minuty. Mícháme mírně, aby rajčata neztratila tvar.

Přeložíme do mísy, posypeme koprem. Necháme uležet. Podáváme studený, ale ne chlazený.

Salát z fenyklu, rajčat a okurky

100 g fenyklu	1/2 lžičce bílého vinného octa
200 g rajčat	lžičce citrónové šťávy
1/2 čerstvé okurky	sůl
2 lžičce olivového oleje	pepř

Oloupaná, na plátky nakrájená rajčata narovnáme na servírovací podnos. Přes ně poklademe na tenké plátky nakrájenou oloupanou okurku a na vrch položíme jemné plátky fenyklu. Zelené lístky fenyklu odložíme.

Salát zlehka osolíme a opepříme, v misce rozmícháme olej, ocet a citrónovou šťávu a nalijeme na salát. Povrch ozdobíme sekanými fenyklými lístky. Necháme uležet.

Kadeřávek

Kadeřávek obsahuje mnoho vitamínů, minerálů a stopových prvků. Jedna porce kadeřávku obsahuje doporučenou denní dávku vitamínu C. Obsahuje stejně vápníku jako 2 sklenice mléka.

Kadeřávek zbavuje střeva jedovatých látek, zrychluje peristaltiku a tím zabraňuje zácpě. Rychle obnovuje poškozenou sliznici střev. Posiluje veškeré sliznice. Zastavuje procesy stárnutí podmíněné stresem.

Kadeřávek snižuje koncentraci cholesterolu a tuků v krvi. Chrání tělesné buňky před volnými radikály. Podporuje stavbu kostí. Brání osteoporóze, posiluje srdce a ledviny, chrání před rakovinou.

Dušený kadeřávek s ovesnými vločkami

800 g kadeřávku	3 lžíce ovesných vloček
2 malé cibule	sůl
2 lžíce slunečnicového oleje	pepř
¼ litru zeleninového vývaru	cukr

Kadeřávek očistíme a necháme vařit 10 minut v páře. Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme nakrájený kadeřávek a zalijeme zeleninovým vývarem. Lehce osolíme a opepříme. Přidáme ovesné vločky a špetku cukru. Mírně podusíme asi 5 minut.

Podáváme se zeleninovým salátem jako samostatné jídlo.

Salát z čerstvého kadeřávku

400 g mladých lístků kadeřávku	lžíce jablečného octa
50 g sýra	lžíce slunečnicového oleje
2 vejce	sůl
červená cibule	pepř
stroužek česneku	

Listy zbavíme řapíků, důkladně umyjeme a nakrájíme. Přidáme na jemné plátky nakrájenou cibuli, na kostičky nakrájený sýr. Olej, lisovaný česnek, sůl a pepř důkladně rozmícháme a přidáme do salátu. Necháme chvíli uležet. Rozdělíme na talíře a ozdobíme natvrdo vařenými vajíčky. Podáváme jako lehkou večeři.

Kapusta hlávková

Byla známa již v Antice. Pěstuje se téměř po celém světě, pěstitelsky je nenáročná. Má vysoký obsah vlákniny, bílkovin. Obsahuje rovněž řadu minerálů, například draslík, fosfor, vápník, sodík, hořčík, železo, měď, jód a síru.

Má hodně vitamínu C, dost karotenu, vitamíny skupiny B, vitamíny E a K. Obsahuje také antimikrobiální složky. Působí proti skleróze.

Kořeněná kapusta s rýží

500 g kapusty	špetka římského kmínu
200 g neloupané rýže	¼ lžičky mletého koriandru
3 lžice oleje	5 zrněk kardamonu
velká cibule	½ lžičky mletého zázvoru
chilli paprička	sůl
špetka kurkumy	

Přebranou a umytou rýží uvaříme. Kapustu zbavíme silných žebířků a nadrobno nakrájíme. Na hlubší pánvi osmahneme cibuli, chilli, kurkumu a ostatní koření. Přidáme kapustu osolíme, trochu osmahneme, podlijeme trochou vody a dusíme krátce.

Na talíři navršíme kořeněnou kapustu na rýži. Podáváme s rajčatovým salátem.

Kapustový mozeček

800 g kapusty	kmín
3 lžice rostlinného oleje	sůl
cibule	pepř
4 vejce	

Očištěnou kapustu rozkrojíme na čtvrtky a dáme do páry. Po změknutí necháme okapat a nakrájíme na nudličky. Na oleji zpěníme cibulku, přidáme sůl, kmín a kapustu. Zamícháme. Prohřejeme, zalijeme vejci a mícháme až se srazí.

Rozdělíme na talíře a podáváme s brambory, nebo celozrnným pečivem a zeleninovým salátem.

Vařená kapusta

 23

menší kapusta	100 g netučného sýra
40 g přepuštěného másla	sůl

Kapustu rozkrojíme na čtvrtky a v páře uvaříme doměkka. Necháme okapat a rozdělíme na talíře. Polijeme rozehřátým máslem a posypeme strouhaným sýrem. Podáváme s vařenými brambory, nebo s bramborovými knedlíky.

Kapusta s houbovou náplní

hlávka kapusty	větší cibule
400 g čerstvých hub	strouhanka
2 vejce	sůl
4 lžičce rostlinného oleje	pepř
¼ litru zeleninového vývaru	kmín

Na části oleje osmahneme cibulku, přidáme houby nakrájené na plátky, podusíme, zalijeme vajíčky, přidáme koření a osolíme. Když je směs řídká přidáme strouhanku. Na jednotlivé spařené listy dáme houbovou směs, svineme do závitků a pokládáme do vymaštěné zapékací misky.

Podlijeme zeleninovým vývarem a zvolna dusíme v troubě. Podáváme s rýží nebo s brambory.

Kapusta růžičková

Je to dietetická, biologicky a nutričně nejhodnotnější zelenina podzimu, zimy a předjaří. Pro vysokou koncentraci vitamínu B₁ a kyseliny listové je ideální zeleninou pro osoby chronicky trpící neurastenii, únavou a poruchou soustředění.

Obsahuje hodně draslíku, který působí na vylučování vody z těla a také zlepšuje přepravu živin z krve do buněk. Zbavuje kyselosti a odpadových látek. Vysoký obsah vitamínu C posiluje imunitní systém.

Vitamín B₁ spolu s manganem a některými bílkovinami a enzymy podporuje zásobování mozku a nervů glukózou. Vitamín B₁ spolu s nukleovými kyselinami je součástí buněčných jader a tím se podílí na obnovování a omlazování tkání.

Pomáhá proti únavě, podporuje soustředěnost zlepšuje náladu, aktivuje krevotvorbu, podporuje růst buněk a pevnost vazivových tkání. Vysoký obsah vlákniny zlepšuje střevní peristaltiku, a tím odstraňuje zácpu.

Vařená růžičková kapusta s máslem

500 g růžičkové kapusty	2 lžice strouhanky
40 g přepuštěného másla	sůl

Očištěnou růžičkovou kapustu uložíme na pařák a necháme změkhnout. Vyjmeme ji, necháme okapat. Na talíři přelijeme máslem, posypeme nasucho opraženou strouhankou. Podáváme s brambory a salátem.

Růžičková kapusta zapečená v sýrové omáčce

800 g růžičkové kapusty	strouhanka
přepuštěné máslo	sůl
Omáčka:	
2 lžice rostlinného oleje	100 g strouhaného sýra
40 g hladké mouky	50 g zakysané smetany
400 ml mléka	sůl

Příprava omáčky:

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme mlékem, rozšleháme a dobře provaříme. Do omáčky vložíme větší část sýra a mícháme, až se roztaví. Omáčku zjemníme smetanou a přisolíme.

Očištěnou růžičkovou kapustu uvaříme v páře téměř doměkka. Necháme okapat. Kapustičky vložíme do zapékací nádoby vymaštěné přepuštěným máslem a vysypané strouhankou. Zalijeme omáčkou, posypeme sýrem a necháme zapéct ve středně vyhřáté troubě.

Podáváme jako samostatné jídlo se salátem.

Růžičková kapusta se smetanou



24

500 g růžičkové kapusty	mletá sladká paprika
150 ml zakysané smetany	sůl
lžice citrónové šťávy	cukr

Růžičkovou kapustu uvaříme v páře, scedíme a necháme okapat. Do smetany zašleháme po kapkách citrónovou šťávu, přidáme sůl, mletou papriku a cukr a kapustičky zalijeme.

Podáváme s celozrnným pečivem.

Růžičková kapusta s jogurtem

500 g růžičkové kapusty
100 g jogurtu
lžice citrónové šťávy

lžička cukru
pepř
sůl

Očištěnou růžičkovou kapustu uvaříme v páře a necháme okapat. Uvařené kapustičky pokapeme citrónovou šťávou oslazenou ½ lžičky cukru a necháme proležet. Těsně před podáváním přelijeme jogurtem ochuceným zbytkem cukru a špetkou pepře. Podáváme s brambory.

Kedlubny

Kedlubny patří mezi nejstarší košťáloviny. Pocházejí ze Středomoří a Střední Asie. Známe zelené a modré odrůdy. Mladé listy obsahují mnohem více vitamínu C a vápníku. Obsahují sloučeniny síry a dusíku, železo, hořčík, mangan, draslík vápník, sodík, síru, jód, kobalt, selen, měď, chrom, fluór. Dále obsahují vlákninu, sacharidy, bílkoviny s cennými aminokyselinami. Kedlubny mají velmi nízkou energetickou hodnotu.

Když podáváme kedlubny s olejem bohatým na vitamín E, ochrání ve spolupráci s vitamínem E v organismu selen a krevní tuky před volnými radikály. Tím působí preventivně proti arterioskleróze.

Léčivé účinky kedlubny podporují látkovou přeměnu v buňkách a krvetvorbu, posilují imunitní systém a tím chrání před infekcemi. Stimulují zásobování kyslíkem a posilují srdce. Působí proti stresu a podporují snižování váhy.

Kedlubny po francouzsku

250 g kedluben
250 g fazolových lusků
250 g hlívy ústříčné
125 g netučné zakysané smetany
2 lžičky hladké mouky

žloutek
4 lžice rostlinného oleje
citrónová šťáva
zelená petrželka

Zeleninu očistíme, omyjeme a udusíme na tuku odděleně houby, fazolové lusky a kedlubny. Promícháme dohromady. Přidáme citrónovou šťávu, sekanou petrželku, zaprášíme moukou a krátce podusíme. Hotový pokrm pak zalijeme rozkvedlanou smetanou se žloutkem a krátce prohřejeme.

Podáváme s vařenou rýží, nebo s brambory.

Kedlubny dušené

600 g mladých kedluben	lžička cukru
3 lžíce rostlinného oleje	sůl
30 g mouky	pepř

Oloupané kedlubny nakrájíme na plátky, mírně podlijeme vodou, osolíme, opepříme, přidáme cukr a dusíme. Podle potřeby podléváme. Když kedlubny změkly, přidáme olej, zaprášíme moukou a chvíli povaříme.

Jako přílohu podáváme brambory posypané petrželkou.

Kedlubny po švýcarsku

1 kg kedluben	4 lžíce rostlinného oleje
100 g nastrouhané Nivy	sůl
svazek petržele	

Oloupané kedlubny pokrájíme na plátky, v páře uvaříme „na skus“. Kedlubny rozdělíme na předehráté talíře, polijeme olejem, posypeme postrouhaným sýrem a ozdobíme petrželkou. Podáváme s brambory nebo s dušenou rýží.

Plněné kedlubny

8 mladých kedluben	špetka kmínu
250 g rýže	2 lžíce rostlinného oleje
200 g tvrdého sýra	lžíce lněných semínek
velká cibule	vejce
¼ litru zeleninového vývaru	sůl
2 stroužky česneku	

Oloupané kedlubny vydlábneme a dovnitř posolíme. Do uvařené rýže zamícháme strouhaný sýr, nasucho opražená lněná semínka, třený česnek, nadrobno nakrájenou cibuli, kmín, zlehka osolíme a promícháme.

Kedlubny naplníme směsí. Opečeme je náplni nahoru na oleji, spolu s vydlanou dužinou, podlijeme vývarem a pod pokličkou dusíme doměkka. Podáváme jako samostatné jídlo s okurkovým salátem.

Kedlubnový salát s ošlejchem

4 větší kedlubny	50 g strouhané Nivy
svazek ošlejchu	lžíce estragonového octa
2 lžíce rostlinného oleje	sůl
lžička hořčice	pepř

Okrájené kedlubny nahrubo nastrouháme a promícháme s nakrájeným ošlejchem. Z oleje, hořčice, soli, pepře a octa připravíme zálivku. Přelijeme přes salát. Necháme chvíli odležet. Posypeme strouhanou Nivou.

Kedlubnový salát s jogurtem a koprem

4 větší kedlubny	sůl
200 ml bílého jogurtu	pepř
4 lžice sekaného kopru	

Kedlubny okrájíme a nastrouháme na širší nudle. Drobné lístky zachováme, pokrájíme a přidáme ke kedlubnám. Promícháme kopr, jogurt, sůl a pepř a spojíme s kedlubnami. Důkladně zamícháme. Podáváme samostatně jako lehkou večeři.

Kedlubnový salát z odrůdy Gigant

400 g kedlubny	sůl
2 lžice rostlinného oleje	pepř
lžice strouhaného křenu	špetka cukru
3 lžice citrónové šťávy	

Kedlubny nastrouháme nahrubo, osolíme opepříme, přidáme nastrouhaný křen, citrónovou šťávu a olej. Dobře promícháme. Podáváme jako předkrm, nebo přílohu.

Kedlubnový salát s paprikou

400 g kedlubny	lžice hořčice
středové kedlubnové listy	špetka cukru
3 různobarevné papriky	1½ lžice jablečného octa
cibule	sůl
lžice oleje	

Oloupané kedlubny nastrouháme na hrubším struhadle. Přidáme na proužky nakrájenou papriku, jemně nakrájenou cibuli a 3 lžice vody. Rozmícháme hořčici s octem, olejem, cukrem a solí. Nalijeme na salát a zamícháme. Hotový salát posypeme nakrájenými kedlubnovými listy.

Kedlubny dušené

400 g kedlubny	špetka cukru
3 lžice oleje	cibule
2 lžičky celozrnné mouky	2 lžice jablečného octa
lžice kmínu	sůl

Kedlubny postrouháme na hrubším struhadle. Na oleji zpěníme cibuli a přidáme nastrouhané kedlubny, osolíme, okořeníme, podlijeme trochou vody, zaprášíme moukou a krátce dusíme pod pokličkou. Osladíme, okyselíme a krátce podusíme. Podáváme s brambory.

Křen selský

Do Střední Evropy jej přinesli Slované z jihovýchodní Evropy. Odedávna byl využíván k léčení i v kuchyni. Používá se kořen, ale dají se využít i mladé listy do salátu, starší při nakládání do rychlokvašek.

Jeho silice působí antimikrobiálně. Je bohatý na vitamín C. Má vysoký obsah draslíku (ve 100 g křenu je 597 mg draslíku) a vápníku. Dále z křenu získáme do těla fosfor, hořčík, síru, železo, vitamíny skupiny B a další látky. Listy obsahují flavonoidy (nažloutlá barviva s léčebnými účinky), vitamíny a velké množství provitaminu A.

Křen podporuje trávení, činnost žaludku, žlučníku a střev. Působí na dýchací cesty, při zánětech ulehčuje odkašlávání. Má se zato, že působí proti rakovině. V malých dávkách je prospěšný zdraví. V kuchyni se využívá jako přídavek do hotových polévek, omáček, salátů, pomazánek.

Křenové omáčky teplé

Smetanová se sójovou omáčkou

½ litru zeleninového vývaru	sůl
¼ litru mléka	špetka cukru
2 lžíce přepuštěného másla	lžíce sójové omáčky
2 lžíce polohrubé mouky	citrónová šťáva
4 lžíce strouhaného křenu	

Z másla a celozrnné polohrubé mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme vývarem, přidáme mléko, sůl, cukr a sójovou omáčku. Necháme přejít varem a odstavíme. Zamícháme křen, citrónovou šťávu. Podáváme k těstovinám, rýži.

Rozinková

½ litru mléka	2 žloutky
2 lžíce přepuštěného másla	lžíce strouhaného křenu
3 lžíce rozinek	sůl
2 lžíce celozrnné mouky	½ lžičky cukru

Mléko opatrně svaříme s máslem, solí a cukrem, zamícháme spařenou rozinku a v trošce mléka rozkvedlanou mouku. Uvaříme na mírném ohni

hustou omáčku. Odstavíme, zamícháme žlutky rozmíchané v mléce a strouhaný křen. Podáváme k vařené zelenině.

Mandlová

½ litru zeleninového vývaru	5 lžic strouhaného křenu
50 g mandlí	3 lžíce celozrnné mouky
2 lžíce přepuštěného másla	sůl
100 ml mléka	pepř

Připravíme si světlou jíšku, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme, zalijeme mlékem a přidáme nadrobno nakrájené mandle. Krátce povaříme, odtáhneme z ohně a vmícháme křen. Použijeme k vařené zelenině.

Květák

Patří k zeleninám, které se pěstovaly už před naším letopočtem na Středním Východě. U nás se květák začal pěstovat až v 18. století. Je to nízkokalorická dietní potravina. Ze 100 g květáku získáme jen 25 kcal energie.

Zabezpečí organismu všechny vitamíny kromě vitamínů B₆ a E. Obsahuje draslík, fosfor, vápník, železo sodík síru, mangan, molybden, jód, měď, zinek, fluor, sirmou silici. Má vysoký obsah kyseliny listové a vitamínu K, důležitého pro srážlivost krve. Obsahuje kyselinu nikotinovou, pantotenovou a faktor U, působící proti vředové chorobě žaludku.

Květák obsahuje 18 různých důležitých aminokyselin. Sloučenina sulforan pravděpodobně chrání proti různým nádorům. Inositol (*cukr*) je účinný proti skleróze. Manitol (*cukr*) působí příznivě u diabetu.

Květák odvodňuje, pomáhá u nemocí ledvin a močového měchýře, pomáhá při tvorbě kvalitní střevní sliznice. Jeho konzumaci předcházíme onemocněním tlustého střeva. Je důležitý pro růst buněk a jejich obnovu. Podporuje krvetvorbu, posiluje imunitní systém, snižuje krevní tlak.

Květák zasytí, ale nepřidá na váze. U osob, kterým květák působí nadýmání, použijeme při jeho přípravě kmín, koriandr nebo anýz. Dá se požit syrový do salátu. Varem ztrácí mnoho cenných látek, proto květák tepelně upravujeme v páře. Při jeho využití dáme průchod fantazii.

Květák jako mozeček

600 g květáku	mletý kmín
cibule	sůl
3 lžíce rostlinného oleje	pažitka
4 vejce	

Omytý květák uvaříme na pařáku doměčka, rozložíme na růžičky a rozsekáme. Na oleji zpěníme cibulku, přidáme květák a prohřejeme. Vmícháme vejčička, po zhoustnutí odstavíme. Podáváme s brambory. Ozdobíme pažitkou.

Květák zapečený se sýrem a kečupem

větší květák	sůl
200 ml mléka	pepř
100 g sýra	kečup
4 lžičky strouhanky	alobal
muškátová květ	

V páře uvařený květák rozdělíme na 4 díly. Z alobalu si vytvoříme hlubší misky. Do každé vložíme díl květáku, posypeme strouhankou, zalijeme v mléku rozmíchaným sýrem se solí, muškátovým květem a pepřem. Misky z alobalu uzavřeme a necháme zapéct.

Hotový pokrm pokapeme kečupem a podáváme s brambory, nebo samostatně.

Květákové krokety

velký květák	2 lžíce mléka
100 g bloček ementálu	strouhanka
2 vajčičky	zelená petrželka

Očištěný květák uvaříme v páře a necháme okapat. Vystydlý květák rozmačkáme, přidáme strouhaný sýr, nadrobno usekanou petrželku, podle potřeby strouhanku a dobře promícháme. Z hmoty tvoříme krokety, poklademe je na vymaštěný pekáč a pečeme v troubě. Podáváme s různými omáčkami.

Květákový salát

300 g vařeného květáku	150 g jogurtu
200 g netučného tvrdého sýra	sůl
šalotka	mletý pepř
lžička francouzské hořčice	pažitka
50 g lněných semínek	řeřicha

Květák nakrájíme a smícháme se sýrem nakrájeným na nudličky. Nadrobno nakrájenou šalotku smícháme s hořčicí, nasucho opraženými lněnými semínky, pažitkou, řeřichou a jogurtem. Přidáme ke květáku a důkladně promícháme. Podáváme jako samostatné jídlo s celozrnným pečivem, nebo s brambory.

velký květák	3 lžíce kopru
200 g smetanového jogurtu	¼ lžičky mletého koriandru
2 lžíce citrónové šťávy	5 jarních cibulek i s natí
2 lžíce rostlinného oleje	špetka soli

Z bílého jogurtu, cibulek, oleje, koriandru a kopru ušleháme zálivku. Omytý květák nastroháme nahrubo, promícháme se zálivkou a necháme vychladnout. Podáváme s celozrnným pečivem.

Zapečený květák

velký květák	3 lžíce petrželky
2 lžíce přepuštěného másla	50 g strouhaného sýra
150 g tvrdého sýra	sůl
3 lžíce celozrnné mouky	pepř
200 ml mléka	

Očištěný květák omyjeme a uvaříme do poloměkka v páře. Pak jej prošpikujeme špaličky tvrdého sýra. Z másla, mouky, připravíme světlou jíšku, rozředíme mlékem a povaříme na hladkou omáčku. Ochutíme solí, pepřem, petrželkou, nastrohaným sýrem a odstavíme z ohně.

Květák dáme do zapékací mísy. Přelijeme omáčkou, posypeme zbytkem sýra a zapečeme do zlatova. Dáme na servírovací mísu a ozdobíme zeleninou.

Květákový nákyp s rajčaty

větší květák	šťáva z ½ citrónu
500 g rajčat	sůl
Omáčka:	
2 lžíce přepuštěného másla	sůl
lžíce celozrnné mouky	pepř
200 ml mléka	muškátový oříšek
1 žervé	bobkový list
60 g strouhaného parmazánu	tuk na vymazání zapékací mísy

Očištěný květák uvaříme v páře na poloměkko, necháme okapat. Z tuku a mouky připravíme světlou jíšku. Rozředíme mlékem, přidáme žervé rozmíchané v trošce mléka do hustoty smetany, osolíme, okořeníme pepřem, muškátovým oříškem a pokapeme citrónovou šťávou. Vložíme bobkový list a mírně vaříme 10 minut. Přidáme parmazán, který necháme rozpustit.

Do vymaštěné zapékací mísy rozložíme růžičky květáku. Oloupaná rajčata nakrájíme na kolečka, poklademe na květák a posolíme. Květák s rajčaty zalijeme omáčkou, dáme do přehřáté trouby a zapečeme. Podáváme s vařenými brambory a zeleninovým salátem.

Mrkev

100 g mrkve obsahuje 28 000 U.I. (*mezinárodních jednotek*) beta-karotenu, který je provitaminem vitamínu A. Beta-karoten je významnou zbraní imunitního systému, chrání sliznice celého těla proti virům a bakteriím. Je důležitým faktorem pro geny v buněčných jádrech.

Mrkev odstraňuje v organismu nedostatek selenu, který je důležitý pro metabolismus, nezastupitelný pro činnost srdce, zrakovou ostrost a mužskou plodnost. Chrání proti volným radikálům, posiluje sliznice, aktivuje látkovou výměnu v buňkách.

Mrkev zpomaluje proces stárnutí, podporuje růst vlasů a nehtů, posiluje imunitu. Zlepšuje zrak, pomáhá při šerosleposti, posiluje srdce a krevní oběh. Aktivuje tvorbu spermatu a zvyšuje mužskou potenci.

Mrkev má však silné stěny, z nichž organismus dokáže proměnit na vitamín A jenom čtvrtinu beta-karotenu. Vařením se její stěny naruší a pokud vařenou mrkev podáváme jako součást jídla obsahujícího tuk, dokáže tělo vstřebat více než polovinu beta-karotenu. Na rozdíl od jiné zeleniny je mrkev organismem lépe využitelná vařená než syrová.

K proměně beta-karotenu na vitamín A potřebuje organismus dostatek vitamínu C, železo, zinek a hormony štítné žlázy. Proto by se mrkev měla konzumovat s další zeleninou bohatou na zinek a železo, nebo ji podávat s olejem z rostlinných klíčků bohatých na vitamín E.

Vitamín A se v tyčinkách oční sítnice spojuje s bílkovinou opsainem a vytváří oční purpur (rodopsin), látku nezbytnou pro vidění za šera a v noci. Šeroslepost bývá příznakem nedostatečného příjmu vitamínu A.

Mrkev dušená s citrónem a petrželkou

750 g mrkve	šťáva z citrónu
2 lžíce přepuštěného másla	2 lžičky medu
30 g hladké mouky	zelená petrželka

Očištěnou mrkev nakrájíme na kostičky, vložíme na rozpuštěné máslo, lehce orestujeme. Přidáme med, sůl, podlijeme a dusíme do poloměkka, zaprášíme moukou, zlehka podlijeme a krátce podusíme. Zakapeme ci-

trónovou šťávou, posypeme petrželkou a podáváme s bramborovými kroketami, nebo brambory.

Mladá mrkvička s tvarohem

250 g mladé mrkve	200 ml jogurtu
250 g měkkého tvarohu	3 lžíce sekané pažitky
žloutek	sůl

Tvaroh, jogurt a žloutek dohladka umícháme. Přidáme nastrouhanou mrkev, pažitku a sůl, důkladně promícháme. Podáváme k bramborům vařeným ve slupce.

Mrkev s fazolkami na smetaně

500 g mrkve	100 g zakysané smetany
200 g zelených fazolek	sůl
2 lžíce přepuštěného másla	pepř

Očištěnou mrkev uvaříme doměkka v páře. Zvlášť uvaříme v páře fazolky a nakrájíme je na proužky. Uvařenou mrkev nakrájíme na kostičky a osmahneme na přepuštěném máse. Přidáme na proužky nakrájené fazolky. Podlijeme smetanou, podusíme, zlehka osolíme a opeříme.

Podáváme s vařenými brambory, nebo s rýží.

Mrkový salát s ořechy a medem

400 g mrkve	50 g lískových oříšků
lžíce medu	citrónová šťáva

Očištěnou mrkev jemně postrouháme, přidáme med rozmíchaný v citrónové šťávě, na talíři posypeme mletými lískovými oříšky.

Mrkovná pomazánka s celerem a jogurtem

300 g mrkve	pažitka
150 g celeru	špetka cukru
100 g hustého jogurtu	sůl
citrónová šťáva	

Očištěnou mrkev a celer postrouháme na jemném struhadle, přimícháme ostatní suroviny. Podáváme s celozrnným pečivem.

Mrkovná pomazánka s tvarohem

250 g tvarohu	cibule
200 g mrkve	sůl
50 ml mléka	pažitka

Mrkev uvaříme v páře, nastrouháme na jemném struhadle. Tvaroh rozmícháme s mlékem na jemný krém, přidáme mrkev, jemně nakrájenou cibuli, pažitkou a promícháme.

Podáváme na celozrnných toastech ozdobených rajčaty.

Mrkvové pyré

450 g mrkve	sůl
2 lžíce přepuštěného másla	pepř
listy salátu	muškátový oříšek
30 g sezamových semínek	

Na velké pánvi rozehtejeme máslo. Poklademe nastrouhanou mrkev, osolíme a opepříme. Okořeníme špetkou muškátového oříšku, přikryjeme papírem na pečení a zatížíme pokličkou.

Mrkev zvolna doměkka dusíme asi 15 minut, až se dá rozmačkat vidličkou. Odebereme pokličku a papír. Odkrytou mrkev prudce vaříme, až se voda odpaří. Mrkev rozmixujeme, vrátíme do hrnce a necháme prohřát.

Na talíře položíme omyté listy salátu, rozdělíme pyré, ozdobíme nasucho opraženými sezamovými semínky.

Mrkvový mandlový krém

500 g mrkve	pórek
125 g loupaných mandlí	2 lžíce přepuštěného másla
litr slabého zeleninového vývaru	muškátový oříšek
150 g netučné zakysané smetany	sůl
jarní cibulka	pepř
stonek nat'ového celeru	

Očištěnou mrkev, cibuli, pórek i celer nadrobno nakrájíme. Nahrubo umeleme mandle. V masivním hrnci rozpustíme máslo, přidáme nakrájenou zeleninu a osmahneme ji spolu s polovinou mandlí. Přilijeme vývar a přivedeme k varu, plamen ztlumíme a povaříme asi ½ hodiny.

Polévku nalijeme do mixeru a rozšleháme na hladký krém. Vratíme do hrnce, prohřejeme, přidáme smetanu a odstavíme. Dochutíme strouhaným muškátovým oříškem, osolíme a opepříme. Krém podáváme teplý, posypaný zbylými mandlemi.

Dušená mrkvička s hráškem a fazolkami

300 g mrkve „baby“	20 g celozrnné mouky
200 g mraženého hrášku	sůl
200 g mražených fazolových lusků	pepř
2 lžíce přepuštěného másla	muškátový květ

V páře uvaříme hrášek, mrkev nakrájenou na kostičky a fazolky nakrájené na proužky. Necháme okapat. Na másle si připravíme světlou jíšku, přidáme uvařenou zeleninu a zlehka osmahneme.

Podlijeme mlékem, krátce podusíme a dochutíme solí, pepřem a muškátovým květem. Podáváme s vařenými brambory nebo s rýží.

Mrkvička s mandlovým křenem

500 g mrkve „baby“	žloutek
¼ litru zeleninového vývaru	100 ml mléka
50 g loupaných mandlí	sůl
30 g strouhaného křenu	bílý pepř
30 g celozrnné mouky	lžička medu
50 g přepuštěného másla	

Mrkev „baby“ uvaříme v zeleninovém vývaru. Z másla a mouky si připravíme světlou jíšku. Zalijeme ji vývarem z uvařené mrkve, osolíme, okořeníme a přecedíme na mrkev.

V mléce rozkvedláme žloutek a vlijeme na mrkev. Promícháme, krátce povaříme a odstavíme. Přidáme nastrouhaný krém, posekané mandle. Podáváme jako samostatný pokrm, nebo s brambory.

Mrkev a sladké hrachové lusky v limetkovém másle

200 g mrkve „baby“	lžíce limetkové šťávy
200 g sladkých hrachových lusků	½ lžičky medu
2 lžíce přepuštěného másla	dobře omytá limeta
2 stroužky česneku	

V pánvi rozehrějeme máslo. Přidáme prolisovaný česnek, limetkovou šťávu a med. Mícháme při nízké teplotě, až se med rozpustí. Tím jsme získali limetkové máslo. Přidáme kulatou mrkev a lusky, a zvolna dusíme 3–4 minuty, až lusky změkknou. Zdobíme spirálkami z limetkové kůry. Podáváme teplé s brambory.

Mangold

Mangold je zelenina příbuzná řepě. Tato téměř zapomenutá, avšak cenná a na pěstování málo náročná zelenina, je alternativou špenátu, kapustě, nebo jiným listovým zeleninám. Užitečnou částí jsou zelené nebo sytě rudé listy a řapíky.

Mangold je bohatý na vlákninu, která váže vodu, ale také tukové a jedovaté látky. Má vysokou koncentraci vápníku, železa, hořčíku, vitamínu C a velké množství karotenů (provitamínu A). Mangold je bohatý na komplexní sacharidy, zejména je dodavatelem glukózy pro mozek a nervové buňky, pomáhá při únavě a soustředění.

Odstraňuje trávicí potíže, zbavuje střeva jedů, posiluje imunitní systém a srdce. Chrání sliznice, zpevňuje kosti a zuby, podporuje krvetvorbu a dýchání buněk, aktivuje tvorbu hormonů. Mangold obsahuje více kyseliny šťavelové než špenát. Kyselina šťavelová s vápníkem vytváří ve střevě nerozpustné soli a tím brání využití vápníku.

Mangold bychom měli podávat spolu s dalšími potravinami obsahujícími přírodní vitamín C. Tím se zabrání vzniku rakovinotvorně působících nitrosaminů. Denní dávka mangoldu by neměla přesáhnout 200 g.

Špenát z mangoldu

600 g listů mangoldu	vejce
100 ml mléka	malá cibule
30 g rostlinného oleje	česnek
2 lžičce celozrnné mouky	sůl a pepř

Dobře omyté listy mangoldu vložíme krátce do vařící vody, necháme okapat a rozmixujeme. Na oleji zpěníme cibulku, vmícháme mouku a připravíme světlou jíšku. Zředíme ji mlékem a troškou vývaru z mangoldu, rozšleháme a povaříme.

Přidáme rozmixovaný mangold, utřený česnek, sůl, pepř a krátce podusíme. Podáváme k celozrnným těstovinám, nebo bramborám.

Mangold se žampiony, mrkví a sýrem

500 g řapíků mangoldu	200 ml jogurtu
200 g žampionů	žloutek
200 g tvrdého sýra	sůl
2 lžičce přepuštěného másla	

Řapíky mangoldu, plátky mrkve a žampiony nakrájené na plátky krátce podusíme na lžici másla, podlijeme 2 lžice vody, krátce dusíme na mírném ohni.

Jogurt, sýr, žloutek, sůl rozšleháme ve vodní lázni do zhoustnutí. Pak zašleháme druhou lžici másla. Zeleninu na talíři přelijeme omáčkou. Podáváme s celozrnným pečivem.

Salát z mangoldu s ředkvičkami

400 g řapíků mangoldu	šalotka
2 svazky ředkviček	sůl
2 lžice rostlinného oleje	lžička medu
citrónová šťáva	

Očištěné řapíky mangoldu spaříme ve vařící vodě, necháme okapat. Vývar odložíme. K mangoldu přidáme nadrobno nakrájenou šalotku a na půlkolečka nakrájené ředkvičky. Z oleje, citrónové šťávy, medu a 4 lžic vývaru z mangoldu připravíme zálivku, posolíme a promícháme.

Podáváme jako předkrm i jako salát.

Okurky

Okurky jsou bohaté na vodu a minerály, ale chudé na vitamíny. Slouží jako potrava, lék i kosmetikum. Pocházejí z jižní Asie. U nás zdomácněly v 16. století. Známo je více než 40 odrůd.

Ve slupce je vitamín E chránící před účinky slunečního záření a volných radikálů.

V okurkách je jen malé množství vitamínů C, B₁, B₂, B₃. Užitek vyvažují jiné látky, hlavně enzym erepsin. Ten štěpí bílkoviny, zabíjí bakterie a parazitické červy, čistí střeva. Okurky obsahují také organické kyseliny i malé množství sacharidů. Z minerálních látek obsahují draslík fosfor, vápník, hořčík, železo, sodík, měď a zinek.

Okurky působí zásaditě, avšak jsou poměrně těžce stravitelné. Mají močopudný účinek. Doporučují se při redukčních dietách, nemocích srdce a ledvin. Posilují imunitní systém, zesilují vazivové tkáně, mírní bolesti očí a pomáhají při slunečném úpalu.

Okurky dušené na smetaně

500 g okurek	stroužek česneku
2 lžice rostlinného oleje	citrónová šťáva
30 g celozrnné mouky	sůl
100 ml zeleninového vývaru	pepř
200 g netučné zakysané smetany	

Oloupané okurky nakrájíme na kostičky. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájený česnek, zasypeme moukou, rozředíme zeleninovým vývarem, smetanou a přivedeme k varu. Do omáčky přidáme okurky, sůl a pepř. Krátce povaříme. Ochutíme citrónovou šťávou.

Podáváme k celozrnným těstovinám, nebo rýži.

Chut'ovky z okurky

salátová okurka	rajčata
2 žervé	zelená petrželka
mletá paprika	lžička citrónové šťávy

Omytou rovnou dlouhou okurku oloupeme vroubkovaným nožem, nakrájíme na plátky silné asi 1 cm. Rozložíme je na talíř. Žervé v misce rozmícháme s paprikou, solí, petrželkou a citrónovou šťávou. Potřeme okurkové řezy a ozdobíme nakrájenými osminkami rajčat.

Okurkový salát se zakysanou smetanou a koprem

600 g salátových okurek	pepř
150 g netučné zakysané smetany	malý svazek kopru
sůl	

Omyté oloupané okurky nakrájíme na kolečka. Urovnáme na talířky. Zalijeme smetanou rozmíchanou se solí, a posekaným koprem. Podáváme s celozrnným pečivem.

Okurkový salát s česnekem

600 g salátových okurek	jablečný ocet
2 stroužky česneku	pepř
lžička medu	sůl

Omyté a oloupané okurky nastrouháme na hrubším struhadle, osladíme, okyselíme a přidáme utřený česnek. Vše promícháme, rozdělíme na talíře a posypeme jemně pepřem.

Okurkový salát s jogurtem a česnekem

600 g salátových okurek	sůl
200 ml jogurtu	pažitka
lžíce rostlinného oleje	lžička medu
2 stroužky česneku	

Jogurt promícháme s utřeným česnekem, solí, pažitkou a medem. Okurky nastrouháme škrabkou na proužky dlouhé asi 3 cm, promícháme se zálivkou.

Na talíři pokapeme olejem. Podáváme s celozrnným pečivem jako lehkou letní večeří.

Míchaný okurkový salát s vejci

500 g salátových okurek	citronová šťáva
svazek ředkviček	sůl
2 vejce	2 lžíce rostlinného oleje
stroužek česneku	

Omyté a oloupané okurky nakrájíme na kostičky, na plátky ředkvičky, utřený česnek promícháme s olejem, solí, citronovou šťávou a nalijeme na směs, zlehka promícháme, rozdělíme na talířky, ozdobíme čtvrtkami natvrdo uvařených vajíček.

Okurková raita

2 salátové okurky	sladká paprika
200 ml bílého netučného jogurtu	sůl
lžička římského kmínu	pepř
½ lžičky nastrouhaného čerstvého zázvoru	

Oloupané a na kostičky nakrájené okurky promícháme v misce s jogurtem. Římský kmín umeleme a nasucho opražíme na pánvi. Až začne vonět, tak ho se zázvorem přimícháme k okurkám. Osolíme a opeříme.

Po vychladnutí rozdělíme na talířky a posypeme sladkou paprikou.

Okurky plněné tvarohem

salátová okurka	½ lžičky rozmarýny
125 g tvarohu	¼ lžičky kurkumy
lžíce citronové šťávy	sůl
lžička bazalky	pepř
¼ lžičky fenyklových semínek	lístky bazalky na ozdobu

Tvaroh rozmixujeme se sekanými bylinkami a kořením. Podle chuti osolíme a přikořeníme. Okurku rozřežeme po délce a vydloubneme střed. Pak naplníme okurku tvarohovou směsí, nakrájíme na 5cm kousky, ozdobíme lístky bazalky. Podáváme jako předkrm.

Teplý okurkový salát

neloupaná okurka	2 lžíce citrónové šťávy
hlávka salátu	lžíce zelené petrželky
2–3 lžíce francouzské zálivky	sůl
stroužek česneku	pepř
lžíce kopru	

Zálivku nalijeme na pánev a na mírném ohni v ní vaříme na plátky nakrájenou okurku a jemně nakrájený česnek dokud nezměkne. Rychle vmícháme velké srdíčko salátu natrhané na kousky, nadrobno nakrájený kopr a citrónovou šťávu a odstavíme. Osolíme a opeříme.

Rozdělíme na talíře a posypeme nakrájenou petrželkou. Ihned podáváme jako teplý předkrm.

Paprika

Paprika pochází z Mexika. K nám se dostala z východu (jako turecký pepř) a z Ameriky přes Španělsko (jako indiánský pepř). Podle upotřebení rozeznáváme papriky zeleninové, které mají dužinaté oplodí, a kořeninové – chilli papričky a feferonky. Papriky mají různé tvary a barvu. Jejich specifickou chuť působí silice. Pálivost paprik působí kapsaicin, jehož je více v pálivých odrůdách.

Kapsaicin a další účinné látky, spolu s vysokým obsahem vitamínu C, posilují organismus proti infekcím tím, že brání bakteriím, aby napadaly sliznice. Kapsaicin zvyšuje viskozitu krve, zbavuje symptomu studených rukou a nohou, pocitu závratí, a obtíží krevního oběhu.

Papriky jsou jedním z největších zdrojů vitamínu C. Obsahují provitamín A, vitamíny B, niacin, kyselinu listovou, vitamín E. V paprikách je 91 % vody. Dalšími složkami jsou bílkoviny, sacharidy, kyselina jablečná, citrónová, šťavelová. Obsahují fytoncidy, látky, které brání bujení mikroorganismů, hlavně kvasinek. Poskytují 20 druhů pigmentů (barviv), chlorofyl, karotenoidy, flavonoidy aj.

Z minerálních látek má paprika hodně draslíku, fosforu, hořčíku, vápníku, menší obsah železa, sodíku, zinku a jódu. Léčivé účinky paprik pomáhají při poruchách prokrvení, posilují srdce, krevní oběh, sliznice

a vidění. Aktivují metabolismus bílkovin a látkovou proměnu v buňkách. Upevňují vazivové tkáně, zlepšují soustředěnost a aktivitu žláz.

Celodenní dávku vitamínu C pokryje 50 g paprik. Polovinu denní dávky vitamínu E, třetinu dávky vitamínu B₆ a čtvrtinu dávky vitamínu A nám dodá 200 g paprik.

Nejhodnotnější kuchyňskou úpravou paprik jsou syrové saláty.

Papriky plněné ovčím sýrem

4 větší papriky	pepř
200 g ovčího sýra	4 plátky alobalu
2 lžice jogurtu	lžice rostlinného oleje
lžice nakrájené bazalky	

Ovčí sýr postrouháme, rozředíme jogurtem, přidáme nakrájenou bazalku, zlehka popepříme. Z paprik odkrojíme vršky, odstraníme semena. Papriky naplníme sýrem, uzavřeme a dáme do alobalu.

Papriky pokapeme olejem, alobal důkladně uzavřeme a dáme do zapékací misky a pečeme ve středně vyhřáté troubě. Podáváme s vařenými brambory a zeleninovým salátem.

Papriky plněné houbovou směsí

8 různobarevných paprik	6 lžic strouhanky
300 g žampionů	cibule
200 g strouhaného tvrdého netučného sýra	sůl
4 lžice rostlinného oleje	pepř

Papriky rozkrojíme podélně, očistíme a spaříme ve vařící vodě. Necháme okapat a urovnáme na pekáček vyložený pečicím papírem. Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme na oleji přidáme houby, strouhanku, větší část strouhaného sýra, pepř, sůl, směsí naplníme půlky paprik, pokapeme olejem a dáme přikryté zapéct na 15 minut.

Pokličku z pekáče odebereme, papriky posypeme zbytkem sýra a chvíli necháme ještě sýr zapéct. Podáváme samostatně se zeleninovým salátem.

Paprikový salát s cibulí

400 g barevných paprik	citrónová šťáva
cibule	sůl
lžice medu	pepř
2 lžice rostlinného oleje	

Očištěné papriky nakrájíme na tenké proužky, cibuli na jemná kolečka, osolíme a necháme chvíli proležet. Olej, med, sůl, pepř a citrónovou šťávu metličkou ušleháme a zalijeme papriky. Podáváme jako předkrm nebo přílohu.

Paprikový salát s česnekem

400 g kapie	citrónová šťáva
3 stroužky česneku	zelená petrželka
3 lžíce rostlinného oleje	sůl

Česnek utřený se solí dáme do misky, po kapkách přidáváme olej a stále šleháme. Do směsi přidáme sekanou petrželku a citrónovou šťávu.

Papriky opečeme na rozehřáté plotýnce, dáme zapařit do mikrotenového sáčku a slupku oloupeme. Odstraníme stopku a jaderník. Papriky nakrájíme na proužky, pokapeme česnekovou směsí a necháme chvíli odležet.

Papriková pomazánka s lilkem a česnekem

300 g kapie	3 lžíce oleje
300 g lilku	pepř
2 stroužky česneku	sůl
citrónová šťáva	

Omyté papriky a lilek upečeme doměkka v troubě, až se tvoří puchýřce. Oloupeme, odstraníme semena, nadrobno dužinu nasekáme. Přidáme česnek, sůl, pepř a tolik oleje, kolik ho zelenina pojme. Důkladně zamícháme. Podáváme s celozrnným pečivem, zdobíme rajčaty.

Papriková pomazánka

200 g zelené papriky	150 ml bílého jogurtu
2 větší šalotky (cibule)	sůl
2 lžíce strouhaného křenu	pepř
Lučina	

Očištěné papriky rozmixujeme. Přidáme jemně nakrájenou cibuli, smícháme s jogurtem, Lučinou, pažitkou a křenem, osolíme a opeříme. Natíráme na toasty z celozrnného chleba, zdobíme rajčetem.

Papriky jako minutka

8 zelených paprik	špetka drceného kmínu
50 g rostlinného oleje	sůl

Jemně nakrájené nudličky papriky posypeme trochou drceného kmínu, solí a přikryjeme pokličkou. Několik minut dusíme na oleji bez vody. Papriky změknou, ale zůstanou jasně telené.

Podáváme s celozrnným pečivem, nebo s brambory. Můžeme polít zakysanou smetanou.

Vegetariánský paprikáš

1 kg paprik	20 g celozrnné mouky
300 g cibule	20 g mleté sladké papriky
500 g rajčat	petrželová nat'
4 lžíce rostlinného oleje	sůl

Na oleji osmahneme nakrájenou cibuli, zmírníme plamen, přidáme na proužky nakrájenou papriku, na osminky rajčata, osolíme a dusíme doměkka. Zaprášíme moukou, krátce podusíme. Přidáme zelenou petrželku. Podáváme s celozrnným pečivem.

Paprikový džuveč

400 g barevných paprik	4 lžíce slunečnicového oleje
300 g rajčat	lžička mleté sladké papriky
200 g brambor	lžíce krájené petrželky
200 g cuket	sůl
velká cibule	

Zeleninu očistíme, pokrájíme na proužky a podusíme krátce na oleji. Brambory a cibuli oloupeme, nakrájíme na osminky, přidáme k zelenině, okořeníme paprikou, osolíme, podlijeme 100 ml horké vody a pečeme v troubě, až jsou brambory měkké.

Na talíři posypeme petrželkou. Podáváme s celozrnným chlebem.

Vegetariánské plněné papriky

4 větší nepálivé papriky	bobkový list
150 g rýže Natural	špetka tymiánu
velký svazek petrželky	50 g celozrnné mouky
50 g strouhaného Tofu s česnekem	lžička medu
cibule	lžíce citrónové šťávy
3 lžíce rostlinného oleje	sůl
120 g rajského protlaku	

Očištěnou a umytou rýži Natural namočíme na 2 hodiny do vody, propláchneme a uvaříme doměkka. Papriky zbavíme semen. Uvařenou rýži smícháme s petrželkou, strouhaným Tofu a ochutíme. Směsí naplníme

papriky. V hlubší pánvi zpěníme cibuli, vložíme papriky, přidáme koření, podlijeme troškou vody a dusíme 20 minut.

Papriky vyjmeme, v trošce vody rozděláme rajčatový protlak s moukou. Omáčku za stálého míchání vaříme 10 minut. Vyjmeme bobkový list, omáčku dochutíme, přidáme papriky na prohřátí. Podáváme s celozrnným chlebem, nebo s vařenými brambory.

Papriky plněné zeleninovou směsí

8 paprik	100 g balkánského sýra
100 g strouhané mrkve	4 lžice rostlinného oleje
100 g strouhaného celeru	100 ml zeleninového vývaru
100 g vařené rýže Natural	vejce
větší cibule	

Papriky očistíme a zbavíme semen. Na oleji zpěníme cibulku a strouhanou zeleninu. Přidáme hrubě nastrouhaný balkánský sýr, vařenou rýži a vejce. Zamícháme a směsí naplníme papriky. Na hlubší pánvi osmahneme papriky na oleji ze všech stran, podlijeme trochou vývaru a dusíme doměkka.

Podáváme s tmavým pečivem a salátem.

Petržel zahradní

Využívá se kořen i nať. Kořen obsahuje 88 % vody, asi 2 % sacharidů a 1 % vlákniny. Nať kořenové petržele má až 400 mg vitamínu C ve 100 g, mnohem více než naťové typy (kudrnky). Je také aromatictější.

Kořen petržele má velký obsah minerálů: draslíku, fosforu, vápníku, manganu a hořčíku, menší množství sodíku, železa. Obsahuje močopudně působící silici, vitamíny B₁, B₂, B₆, niacin, flavonoidy a další látky.

Kořenová petržel ovlivňuje vylučování přebytečné vody z organismu a podporuje krevtvorbu. Využívá se do polévek, omáček, salátů a jako příloha.

Naťová petržel (kudrnka) obsahuje vitamín C, hodně beta-karotenu, a vitamíny skupiny B. Z minerálních látek obsahuje hodně draslíku (ve 100 g až 1080 mg), vápníku, fosforu, hořčíku, železa, menší množství sodíku, manganu, vonné látky a silice. Využívá se v teplé i studené kuchyni.

Omáčka z petržele s knedlíčky

600 g kořenové petržele
½ lžičky trhaného libečku

50 celozrnné mouky
4 lžíce rostlinného oleje

Knedlíčky:

50 g vařených jáhel
malé vejce
30 g krupice

30 g celozrnné mouky
20 g sušeného droždí
2 lžíce sekané petrželky

Vařené jáhly rozmačkáme vidličkou, přidáme vejce, krupici celozrnnou mouku, droždí, část petržele, osolíme a vypracujeme vláčné těsto. Necháme chvíli odpočinout a lžičkou tvarujeme malé knedlíčky.

Petržel oloupeme a v litru vody uvaříme s libečkem doměčka. Mouku krátce osmahneme na oleji, rozředíme vývarem z petržele, přidáme pro-
pasírovanou petržel. Promícháme a přivedeme k varu za stálého šlehání metlou, aby se netvořily žmolky. Do omáčky dáme prohřát knedlíčky. Dochutíme solí a sekanou petrželkou.

Smažená petrželová nat'

300 g petrželové natě (hladká
nebo kadeřavá)

2 vajíčka
mouka

strouhanka
sůl
pepř

Opranou, posolenou a popepřenou nat' obalíme v trojobalu a osmažíme na teflonové pánvi potřené olejem.

Je vhodnou přísadou k bramborám.

Petrželová směs na smetaně

250 g kořenové petržele
250 g mrkve
100 g celeru
2 cibule
40 g přepuštěného másla
250 g netučné zakysané smetany
pepř

špetka mletého zázvoru
¼ lžičky tymiánu
2 bobkové listy
hřebíček
2 lžíce mouky
lžíce sekané petrželky

Očištěnou kořenovou zeleninu přidáme k osmahnuté cibulce spolu s kořením, podlijeme vodou, osolíme a dusíme doměčka. Vodu necháme vydušit, zalijeme smetanou s moukou, povaříme na mírném ohni za stálého míchání. Odstavíme a posypeme petrželkou.

Podáváme k celozrnným těstovinám.

Dušená petržel s mrkví a brambory

250 kořenové petržele
250 g mrkve
250 g brambor
2 cibule

4 lžíce přepuštěného másla
lžíce krupice
4 lžíce petrželové natě
špetka kari, soli a pepře

Očištěnou a omytou petržel, mrkev a brambory pokrájíme na kostičky. Na pánvi rozehřejeme máslo, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a necháme zesklovatět.

Přidáme nakrájenou zeleninu, podlijeme vodou, osolíme, opepříme, přidáme kari s dusíme pod pokličkou. Přidáme nasucho opraženou krupici a dusíme doměkka. Na talíři posypeme petrželkou. Podáváme s okurkovým salátem se zakysanou smetanou.

Polníček – kozlíček polní

V přírodě se vyskytuje volně ve Středomoří. Listy se kulinárně využívají od dob starého Říma. Dnes je rozšířen jako salátová zelenina. Pěstují se šlechtěné odrůdy.

Významnou látkou v polníčku je hořčík, který je přirozeným antagonistou draslíku, protože brání nadměrnému vstupu draslíku do buněk srdečního svalu. Vedle toho je hořčík součástí 300 různých enzymů účastnících se metabolismu v organismu.

Polníček je po špenátu zeleninou nejbohatší na hořčík, nejdůležitější látku proti stresu. Posiluje srdce a preventivně působí proti jeho poškození. Aktivuje látkovou proměnu v buňkách. Zlepšuje vitalitu a schopnost soustředění. Působí proti stresu, posiluje imunitní systém a chrání buňky. Podporuje krvetvorbu a posiluje sliznice v celém těle.

Z vitamínů obsahuje vitamín C, provitamin A (beta-karoten), vitamíny skupiny B, vitamín E a kyselinu listovou, která posiluje stěny cév. Je významným zdrojem železa, a to v optimálně využitelné formě.

Konzumace zeleniny s vysokým obsahem železa je pro vegany a vegetariány jediným zdrojem železa.

Polníček má také hodně draslíku, fosforu, vápníku, sodíku.

V kuchyni se polníček používá hlavně do salátů.

Bramborový salát s polníčkem

500 g brambor	2 vejce
200 g polníčku	4 lžíce rostlinného oleje
2 šalotky	sůl
125 ml zeleninového vývaru	pepř
2 lžíce jablečného octa	

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a pokrájíme na kostičky. Promícháme s nadrobno nakrájenou cibulí. Do vařičiho zeleninového vývaru přidáme ocet, posolíme, popepříme a vylijeme na salát. Důkladně zamícháme.

Přidáme omytý a nakrájený polníček, nadrobno nakrájená natvrdo uvařená vajíčka a olej. Zamícháme. Necháme chvíli odstát. Podáváme se zeleninovým salátem jako samostatné lehké jídlo.

Salát z polníčku s planými bylinami

4 růžice polníčku	80 g tvrdého netučného sýra
50 g šťovíku	pažitka
50 g mladých lístků pampelišky	sůl
3 jarní cibulky i s natí	

Zálivka:

bílý jogurt	lžíce brusinek
3 lžíce netučné zakysané smetany	½ lžičky worcesterské omáčky
lžíce citrónové šťávy	sůl
špetka kari	pepř
lžička hořčice	

Polníček, cibulky a plané byliny nakrájíme. Přidáme na nudličky nakrájený sýr. Ušleháme jogurt, smetanu, citrónovou šťávu, kari, hořčici, worcesterskou omáčku, brusinky, osolíme a opepříme. Zálivku přelijeme přes salát, zamícháme. Na talíři posypeme pažitkou.

Polníček s rajčatovou zálivkou s bazalkou

8 kusů polníčku	lžíce vody
2 lžíce rajčatového kečupu	sůl
2 lžíce rostlinného oleje	pepř
lžíce čerstvé nakrájené bazalky	cukr

Opraný polníček promícháme se zálivkou z kečupu zředěného vodou, oleje, soli, pepře a bazalky. Zamícháme, rozdělíme na talíře. Podáváme jako salát.

Bramborový salát s polníčkem

500 g brambor	100 g mrkve
2 šalotky	4 lžíce oleje
125 ml zeleninového vývaru	2 lžíce jablečného octa
250 g polníčku	sůl
100 g tvrdého sýra	pepř
100 g hrášku	2 lžíce zelené petrželky

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a pokrájíme na kostičky. Přidáme nadrobno nakrájenou šalotku, na kostičky nakrájenou vařenou mrkev, sterilovaný hrášek a sýr, nakrájený na drobné kostičky. Do horkého vývaru zamícháme ocet, olej, sůl, pepř a zalijeme do brambor. Důkladně zamícháme, necháme proležet.

Na talíři posypeme petrželkou.

Míchaný salát s polníčkem

8 ks polníčku	50 g mrkve
čekanka	cibule
50 g celeru	lžička medu
Zálivka:	
100 g jogurtu	citronová šťáva
lžíce francouzské hořčice	sůl
2 lžíce rostlinného oleje	pepř
lžička vody	

Polníček natrháme na kousky, čekanku nakrájíme na proužky, mrkev a celer nakrájíme na nudličky. Do jogurtu zamícháme hořčici. Přidáme med, rozpuštěný ve lžičce vody, posolíme, popepříme, okyselíme. Touto zálivkou salát zalijeme.

Polníček s rajčatovou zálivkou a bazalkou



26

8 ks polníčku	lžíce bazalky
3 lžíce rajčatového kečupu	sůl
2 lžíce rostlinného oleje	

Opraný polníček natrháme a zalijeme zálivkou z kečupu smíchaného s olejem. Posypeme sekanou bazalkou a zlehka posolíme.

Pór

Pór je původem z jižní Evropy. Jeho léčebné účinky využívali Řekové a Římané. U nás se pěstuje v menší míře než cibule a česnek. Zpravidla se

pěstuje pórek zimní, který je kratší a silnější, trvanlivější a má jemnější aroma.

Pór obsahuje 89 % vody, bílkoviny, sacharidy, vlákninu a značné množství sirnaté silice – fibrinolytické látky, která zvyšuje viskozitu krve a působí proti krevním sraženinám.

Z minerálních látek obsahuje nejvíce draslíku, vápník, fosfor, hořčík, sodík a železo. Obsahuje vitamín C, vitamín E, vitamíny skupiny B, beta-karoten, niacin. V zelené části je ještě více vitamínu C a beta-karotenu než v podzemní části.

Pór podporuje prokrvení, čistí žaludek a střeva od bakterií a kvasinek. Pomáhá při nadýmání a průjmeh. Snižuje hladinu cholesterolu a krevních tuků. Zrychluje střevní peristaltiku, pomáhá předcházet žilním onemocněním a hemeroidům, podporuje tvorbu nové vazivové tkáně.

Pór má nízkou energetickou hodnotu.

Používá se v teplé i studené kuchyni.

Pórek vařený jako chřest



600 g póru	50 g sezamových semínek
80 g přepuštěného másla	sůl
100 g strouhaného sýra	

Pórek důkladně omyjeme, uvaříme v páře doměkka. Uvařený pór vyjmeme, necháme okapat, posypeme sýrem, nasucho opraženým sezamem a pokapeme rozpuštěným máslem. Podáváme s brambory.

Pórkové sýrové závitky

800 g póru	lžíce francouzské hořčice
8 plátků sýra	2 lžíce rostlinného oleje

Pórek nakrájíme na 15cm špalíčky, uvaříme v páře do poloměkka a necháme okapat. Plátky sýra potřeme hořčicí, vložíme pórek a zabalíme. Závitky vložíme do vymaštěné zapékací misky a ve středně vyhřáté troubě zapékáme asi 20 minut, až sýr zezlátne. Podáváme s topinkami, nebo celozrnným pečivem.

Pórek s těstovinami

1000 g póru	100 g netučné zakysané smetany
200 g libovolných těstovin	sůl
3 lžíce rostlinného oleje	pepř

Bílé části pórku nakrájíme na kolečka. Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme pórek a dusíme 20 minut na mírném ohni. Přilijeme smetanu, posolíme, opeříme a již nevaříme.

Uvařené a okapané těstoviny přidáme k pórku. Zamícháme a rozdělíme na talíře. Podáváme s ledovým salátem.

Pórek s rýží

500 g pórku	100 g sýra Goudy
250 g vařené rýže	pepř
¼ litru zeleninového vývaru	

Rýži přebereme, důkladně umyjeme necháme uvařit. Očištěný pórek pokrájíme na kolečka a necháme zpěnit na rozežřátém tuku. Podlijeme trochou vývaru a dusíme doměkka.

Do uvařené rýže vmícháme nastrouhanou Goudu a dušený pórek. Podle chuti opeříme. Podáváme se zeleninovým salátem.

Pórek v alobalu

8 středně silných pórků	sůl
3 stroužky česneku	alobal
4 lžíce rostlinného oleje	

Pórek důkladně umyjeme, odshora dolů jej nařízneme, ale ne úplně do konce. Oloupané stroužky česneku prolisujeme, zamícháme do oleje, posolíme a směsí potřeme pórky i zevnitř.

Pórky zabalíme po dvou do alobalu, důkladně uzavřeme a dáme do zápekací mísy. Pečeme 20 minut v předežřáté troubě.

Podáváme jako předkrm, nebo samostatné jídlo s tmavým chlebem.

Pórek se sójovým masem

300 g pórku	špetka pálivé papriky
4 porce sójového masa	lžička kukuřičného škrobu
2 lžíce sójové omáčky	5 lžic rostlinného oleje
2 lžíce vína	sůl
½ lžičky zázvoru	

Sójové maso pokapeme sójovou omáčkou a vínem. Okořeníme zázvořem, pálivou paprikou a přelijeme vařící vodou, aby bylo ponořené, a necháme nabobtnat.

Na pánvi rozpálíme olej, zprudka opečeme okapané sójové maso, přidáme nakrájený pórek, zlehka posolíme. Ve zbylé tekutině po máčeném sójovém mase rozmícháme škrob a zalijeme pánev. Chvilí dusíme, až je maso měkké. Podáváme s rýží a salátem.

Pórkový salát se žampiony

400 g póрку	citrónová šťáva
200 g čerstvých žampionů	sůl
3 lžičce rostlinného oleje	pepř

Očištěné a na plátky nakrájené žampiony osmahneme na oleji, přidáme jemně nakrájený pórek, osmahneme a necháme zchladnout. Olej, sůl, pepř a citrónovou šťávu důkladně rozmícháme a touto zálivkou zalijeme salát. Necháme vychladnout. Podáváme s brambory.

Pórkový salát s česnekem

350 g póрку	citrónová šťáva
středně velká hlavička česneku	bílý pepř
3 lžičce rostlinného oleje	sůl

Očištěný pórek nakrájíme na jemné nudličky, spaříme posolenou vařící vodou, slijeme, necháme okapat a vychladnout. Česnek nakrájíme na jemné plátky a přidáme k póрку. Z oleje, citrónové šťávy, soli a pepře vyšleháme zálivku. Prolijeme s ní pórek a dobře zamícháme. Podáváme jako předkrm, i jako salát.

Vařený pórek s ďábelskou omáčkou

400 g póрку	20 g kaparů
2 malé cibule	80 g kapie
40 g oliv	6 lžic kečupu
40 g sterilovaných žampionů	60 g přepuštěného másla

Na másle osmahneme cibuli, přidáme na nudličky nakrájenou kapii, nakrájený uvařený pórek a mírně podusíme. Přidáme na plátky nakrájené žampiony, olivy, kapary a nakonec kečup. Mírně osolíme a promícháme. Podáváme s vařenou neloupanou rýží, nebo celozrnnými těstovinami.

Rajčata

Rajčata pocházejí z Jižní Ameriky. V Peru je pěstovali už pět set let př.n.l. Původní plody byly velikosti rybízu. Dnes známe několik druhů a celou řadu barev a tvarů.

Rajčata obsahují 94 % vody, sacharidy a málo vlákniny. Mají nízkou kalorickou hodnotu. Obsahují likopeny, chránící buňky, velmi mnoho biotinu, niacin, vitamín B₃, vitamín C i kyselinu listovou.

Z minerálních látek obsahují nejvíce draslíku a fosforu, mnoho hořčíku, vápník, menší množství sodíku, železo, zinek, jód, měď, kobalt, nikl, bór a další.

Rajčata podporují metabolismus v buňkách, posilují vnitřní buněčnou strukturu, chrání sliznice a působí preventivně proti infekcím. Pomáhají při tvorbě zdravé kůže, zvyšují krevní hladinu cukru a tím povzbuzují mozek a nervy, omlazují buňky a posilují srdce. Působí močopudně, podporují tvorbu nového vaziva, povzbuzují tvorbu hormonů, odstraňují poruchy trávení a zácpu.

V kuchyni mají různé využití. Pro citlivé žaludky rajčata loupeme.

Zapečená rajčata se špagetami

400 g rajčat	strouhanka
200 g špaget	sůl
100 g Ementálu	pepř
3 lžíce rostlinného oleje	pažitka

Špagety uvaříme v osolené vodě, scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Zapékací mísu vytřeme olejem a vysypeme strouhankou, vložíme do ní uvařené špagety, poklademe kolečky rajčat, osolíme, opepříme, posypeme nakrájenou pažitkou a strouhaným sýrem.

Zapečeme dozlatova, rozdělíme na talíře a podáváme se salátem.

Rajčata plněná květákovou směsí

1/2 velkého květáku	4 lžíce rostlinného oleje
8 velkých rajčat	bílý pepř
2 cibule	sůl
100 g tvrdého sýra	strouhanka
vejce	

Očištěný květák uvaříme v páře doměkka, necháme zchladnout a okapat. Nadrobno nakrájíme. Na 1/2 oleje zesklivatíme cibulku, přidáme nadrobno nakrájený a rozmačkaný květák.

Opepříme, osolíme a krátce orestujeme. Přidáme vajíčko a necháme srazit. Směsí naplníme vydlabaná rajčata, silně posypeme nastrouhaným sýrem vložíme do vymaštěné, nebo papírem na pečení vyložené zapékací mísy a zapečeme ve středně vyhřáté troubě.

Podáváme jako samostatné jídlo se zeleninovou oblohou a celozrnným pečivem nebo s vařenými brambory.

Pečená rajčata s houbovou náplní

8 velkých rajčat	lžíce brandy
200 g hlívy ústřičné (nebo žampionů)	3 lžíce strouhaného parmezánu
lžíce celozrnné mouky	sůl
100 g zakysané netučné smetany	bílý pepř

Z omytých rajčat seřízneme vršky a lžičkou opatrně vydlabeme dužinu. Posolíme a popepříme. Nakrájené houby osmahneme na oleji, posypeme moukou, přilijeme smetanu a zlehka povaříme, vmícháme brandy.

Směsí naplníme rajčata, posypeme sýrem, uložíme do pekáčku vyloženého papírem na pečení a dáme zapéct do středně vyhřáté trouby na 15 minut. Podáváme jako samostatné jídlo se zeleninovou oblohou.

Rajčata s vajíčky

4 velká rajčata	2 lžíce rostlinného oleje
2 cibule	2 lžíce nakrájené pažitky
3 vajíčka	

Na rozpáleném oleji zpěníme cibuli nakrájenou na půlměsíčky, přidáme oloupaná na kolečka nakrájená rajčata a zlehka osmahneme. Zalijeme rozkvedlanými vajíčky a necháme zhoustnout. Na talíři obložíme zeleninou a posypeme pažitkou. Podáváme bez přílohy jako lehkou snídani, nebo večeři.

Rajčata po provánsalsku

4 velká tvrdá rajčata	50 g strouhanky
2 stroužky česneku	pepř
3 lžíce rostlinného oleje	sůl
50 g zelené petrželky	papír na pečení

Omytá rajčata rozkrojíme příčně napůl a vydlábneme dužinu. Mírně osolíme a popepříme. Utřený česnek smícháme s nadrobno sekanou petrželkou, strouhankou a olejem. Směsí naplníme rajčata a dáme do pékákové mísy. Pečeme 15 minut v horké troubě, až povrch zčervená.

Podáváme s vařenými brambory a salátem.

Rajčatová rýže

250 g rajčat	cibule
250 neloupané rýže	hřebíček
2 lžíce rostlinného oleje	sůl
400 ml zeleninového vývaru	

Přebranou a důkladně propláchnutou rýži osmahneme na lžici oleje. Přidáme cibuli se zapichnutým hřebíčkem, zalijeme vývarem, osolíme a uvaříme pod pokličkou doměkka.

Spařená rajčata oloupeme, nakrájíme na kostičky a podusíme na zbylém oleji. Rýži promícháme s rajčaty. Podáváme se salátem z červené řepy.

Rajčata plněná smetanovým sýrem

8 tvrdých rajčat	zelená petrželka
------------------	------------------

Krém do náplně:

200 g Lučiny	2 lžičky citrónové šťávy
3 lžíce mléka	sůl
3 lžíce jogurtu	dužina z rajčat
2 lžíce sekané pažitky	

Z omytých rajčat seřízneme vršky, vydlabeme dužinu lžičkou, posekáme a promícháme ji s ostatními surovinami. Rajčata naplníme připraveným krémem ozdobíme zelenou petrželkou a přiklopíme seříznutými vršky. Podáváme se zeleninovou oblohou.

Rajčatový salát s česnekem

600 g rajčat	citrónová šťáva
3 lžičky oleje	sůl
2 stroužky česneku	pepř

Omytá rajčata pokrájíme na tenké plátky a rozdělíme na talířky. Olej, citrónovou šťávu, sůl a pepř důkladně ušleháme, přidáme utřený česnek a nalijeme na rajčata.

Rajčatový salát s cibulí

**28**

600 g rajčat	lžička medu
3 červené cibule	citrónová šťáva
2 lžíce rostlinného oleje	sůl

Oloupanou cibuli nakrájíme na velmi jemná kolečka, promneme se solí a narovnáme do středu mísy. Rajčata nakrájíme na tenká kolečka a obložíme jimi cibuli. Pokapeme osolenou zálivkou z citrónové šťávy, medu a oleje.

Rajčatový salát s okurkami

300 g rajčat	lžička medu
300 g salátových okurek	2 lžíce rostlinného oleje
2 lžíce sekané pažitky	sůl
lžíce citrónové šťávy	

Oloupaná rajčata a okurky nakrájíme na kostičky, smícháme s ostatními přísadami a na talíři posypeme pažitkou.

Rajčatový salát s křenem a koprem

450 g mladých rajčat	4 lžíce nastrohaného křenu
250 ml smetanového jogurtu	2 lžíce sekaného kopru
2 lžičky citrónové šťávy	snítka kopru na ozdobení

Na plochou misku uspořádáme rozpůlená oloupaná rajčata do pyramidy. V jiné nádobě smícháme jogurt se solí, citrónovou šťávou, křenem a koprem. Tuto křenovou omáčku těsně před podáváním nalijeme na rajčata. Ozdobíme snítkou kopru.

Rajčatový salát s bazalkou

750 g rajčat	2 lžíce nakrájené bazalky
3 lžíce olivového oleje	snítka bazalky na ozdobu
2 lžíce citrónové šťávy	

Rajčata oloupeme, nakrájíme na kolečka a rozložíme na velkou plochou mísu. Popepříme. Ve vodě rozpustíme med a roztok nakapeme na rajčata. Dále smícháme olej s citrónovou šťávou a rajčata hodně pokapeme. Necháme hodinu odstát. Těsně před podáváním posypeme rajčata bazalkou. Zdobíme snítkou bazalky.

Rajčatová omáčka s tvarohovými noky

400 g rajčat	bobkový list
50 g tmavé hladké mouky	cibule
3 lžíce rostlinného oleje	sůl
lžička medu	pepř
2 lžíce citrónové šťávy	2 hřebíčky
2 kolečka citrónu	

Noky:

300 g měkkého tvarohu	sůl
vejce	3 lžíce jemně sekaného špenátu
150–200 g pšeničné krupice	

Tvaroh, vejce, krupici, sůl a špenát důkladně promícháme na hladké těsto a lžící vytvarujeme knedlíčky, které vřazujeme do vařící vody. Když vyplavou na povrch, jsou uvařené. Scedíme, promastíme olejem a odložíme.

Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, zasypeme moukou, promícháme, zalijeme vodou, důkladně rozšleháme metličkou. Přidáme oloupaná na plátky nakrájená rajčata, sůl, med, koření, kolečka dobře omytého citrónu a za občasného míchání vaříme ½ hodiny. Omáčku propasírujeme a dochutíme. Podáváme s noky.

Rajčatové toasty

16 plátků celozrnné vky	sůl
100 ml vína	3 lžíce kečupu
10 rajčat	2 lžíce rostlinného oleje
cibule	snítky bazalky na ozdobu
150 g Nivy	

Vky pokropíme vínem a nasucho opečeme na topinkovači. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme na kostičky nakrájená rajčata a krátce podusíme. Po mírném zchlazení osolíme a vmícháme kečup. Směsí namažeme toasty, silně posypeme strouhanou Nivou a krátce zapečeme. Ozdobíme plátkem rajčete a snítkou bazalky.

Šopský salát

300 g rajčat	cibule
300 g zelených paprik	2 lžíce oleje
200 g salátových okurek	sůl
150 g balkánského sýra	zelená petrželka

Rajčata a okurky nakrájíme na kostičky, papriky zbavené jádřinců na širší nudličky. Přidáme sekanou cibuli, olej a sůl, zelenou petrželku, dobře promícháme. Necháme několik hodin proležet v chladničce.

Na talíři posypeme strouhaným balkánským sýrem. Podáváme s celozrnným pečivem jako lehkou letní večeři.

Různé náplně do rajčat

Vajíčková

100 g jogurtu	100 g strouhaného Tofu
4 vejce	sůl
2 sladkokyselé okurky	pepř

Natvrdo uvařená vejce jemně nasekáme, okurky a Tofu, nastrouháme na jemném struhadle, důkladně smícháme s jogurtem, ochutíme dřením rajčat, posolíme a popepříme.

Tvarohová

250 g měkkého tvarohu

lžice mleté sladké papriky

100 g sýra s bílou plísní

sůl

Sýr nastrouháme, smícháme s dřením rajčat, přidáme tvaroh, osolíme, přidáme papriku, sůl a důkladně zamícháme.

Drožd'ová s květákem

½ uvařeného květáku

vejce

2 lžice rostlinného oleje

cibule

50 g droždí

sůl

Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme droždí a necháme rozpustit. Mícháme do zhoustnutí. Vmícháme uvařený nadrobno sekaný květák, osolíme, zalijeme rozkvedlaným vejcem a chvíli podusíme. Nakonec přidáme dřeň rajčat. Naplněná rajčata ozdobíme petrželkou.

Ředkvičky a ředkve

Ředkvičky podle jedné verze pocházejí z Blízkého Východu, podle druhé z Číny a Japonska. Dnes se pěstují a sklízají v mírném podnebním pásmu Evropy.

Ředkev japonská – daikon – je jednou z nejstarších kulturních rostlin. Už před 4 000 lety ji pěstovali Egypťané i Číňané. Do Evropy přišla s římským císařem Tiberiem v 1. století. Ve starých bylinářských knihách je popisována jako lék proti nachlazení a zánětu průdušek, kašli, při trávicích potížích, při nemocích jater. Jako lék proti kašli se podávala s medem.

Ředkvičky i ředkve obsahují vitamíny C, B₁, B₂, B₆, E, beta-karoten, niacin a hodně kyseliny listové. Z minerálních látek mají draslík, vápník, fosfor, hořčík, železo, měď, selen, sodík, síru vázanou na hořčičnou silici. Jsou bohaté na vlákninu. Energeticky jsou chudé.

Ředkvičky jsou ostrou zbraní proti bakteriím a plísním, působí dezinfekčně, podporují trávení, urychlují střevní peristaltiku, pomáhají proti nadýmání, průjmům a zácpě, zbavují střeva jedů. Preventivně působí proti žlučovým a ledvinovým kamenům, snižují koncentraci cholesterolu a tuků v krvi.

Aktivují nervy a mozek, dodávají živiny pro krvetvorbu a růst buněk, uvolňují hleny. Chrání buňky před volnými radikály, posilují imunitní systém, mají silnou antibiotickou účinnost. Při kousání se uvolňují léčivé oleje, které dezinfikují sliznice nosohltanu a vedlejší nosní dutiny. Tím zbavují dýchací cesty hlenů.

Ředkvičky dušené jako houby

4 svazky ředkviček	lžička kmínu
cibule	sůl
2 lžíce rostlinného oleje	lžička medu
lžička mouky	zelená petrželka
sůl	

Oloupané ředkvičky nakrájíme na plátky, nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme ředkvičky, drcený kmín, špetku soli a med. Krátce osmahneme, zaprášíme moukou a podlijeme vodou. Podusíme doměkka a přidáme nadrobno sekanou petrželku.

Podáváme jako teplý předkrm.

Pomazánka z ředkviček a olomouckých tvarůžků

100 g olomouckých tvarůžků	špetka sladké papriky
2 svazky ředkviček	3 lžíce pažitky
100 g tvarohu	lžíce libečku
100 g pomazánkového másla	sůl
špetka kmínu	

Tvarůžky a ředkvičky nastrouháme, spojíme s tvarohem a pomazánkovým máslem, přidáme kmín, papriku, pažitku a libeček. Podle potřeby přisolíme, mažeme na celozrnný chléb, zdobíme plátky ředkviček.

Tvarohová pomazánka s ředkvičkami

200 g tvarohu	4 lžíce pažitky
2 svazky ředkviček	mletá sladká paprika
4 lžíce zakysané smetany	hlávkový salát
cibule	sůl

Tvaroh utřeme se smetanou, přidáme hrubě nastrouhané ředkvičky, jemně sekanou cibuli, pažitku, osolíme a důkladně promícháme. Opraný a okapaný list salátu položíme na chléb, silně potřeme pomazánkou, poprášíme paprikou anebo ozdobíme zbytkem pažitky.

Ředkvičkový salát

4 svazky ředkviček	pepř
2 lžice rostlinného oleje	citrónová šťáva
cibule	zelená petrželka
sůl	

Omyté ředkvičky nakrájíme na tenké plátky, osolíme a promícháme. Z oleje, soli a pepře připravíme zálivku, důkladně zamícháme. Na talířích posypeme cibulkou a petrželkou.

Míchaný ředkvičkový salát se sýrem

3 svazky ředkviček	lžička medu
100 g kedluben	sůl
100 g tvrdého sýra	2 lžice rostlinného oleje
100 g jogurtu	2 lžice sekané pažitky
citrónová šťáva	

Očištěné ředkvičky, kedlubnu a sýr nastrouháme na hrubším struhadle. Smícháme s ostatními přísadami. Podáváme jako samostatnou lehkou večeři.

Ředkvičkový salát s jogurtem

3 svazky ředkviček	lžička medu
2 šalotky	bílý pepř
100 ml jogurtu	pažitka
sůl	

Očištěné ředkvičky, nakrájíme na jemné plátky. Z jogurtu, nadrobno nakrájené šalotky, medu, soli a pepře připravíme zálivku. Důkladně promícháme a necháme vychladnout. Na talíři posypeme pažitkou.

Řeřicha

Řeřicha je z čeledi brukvovitých. Byla známa už v Antice. Pochází z Orientu. Ve středověku se používala jako léčivka proti kurdějím. Dnes ji můžeme velice prostě pěstovat ze semínek. Prodává se hlavně řeřicha dánská. Semínka rozložíme na chomáči vlhké vaty na tácku, umístěném na okenním parapetu. Podklad udržujeme vlhký.

Řeřicha má vysoký obsah vitamínu C, dále obsahuje beta-karoten, vitamíny skupiny B, vitamíny K a E. Z minerálních látek obsahuje hodně jódu, vápníku, draslíku, hořčíku a dalších látek.

Je výtečným antioxidantem. Chrání před zhoubným bujením. Bylo vědecky zjištěno, že brukvovitá zelenina, je-li často zařazována do jídelníčku, významně snižuje riziko rakoviny tlustého střeva, konečníku a močového měchýře.

Řeřichový salát s jogurtovou zálivkou

400 g řeřichových lístků	bílý pepř
50 g sterilovaných cibulek	lžička medu
5 lžic smetanového jogurtu	citrónová šťáva
sůl	

Omyté řeřichové listy zalijeme zálivkou z jogurtu, citrónové šťávy, jemně sekaných cibulek, medu, soli a pepře. Necháme vychladit.

Pomazánka s řeřichou

200 g tvarohu	50 g jader vlašských ořechů
200 g řeřichy	sůl
50 g jogurtu	

Řeřichu nakrájíme a promícháme s tvarohem, jogurtem a nadrobno sekanými ořechy. Posolíme a důkladně promícháme. Mažeme na krajíčky chleba nebo přidáváme k vařeným bramborům.

Salát s řeřichou a krémovým sýrem

100 g řeřichy	půl lžičky práškové hořčice
450 g rajčat	lžička medu
100 g Lučiny	lžice citrónové šťávy
4 lžice sekané pažitky	3 lžice rostlinného oleje

Řeřichu omyjeme, osušíme, několik snítek řeřichy necháme na ozdobu. Oloupaná rajčata nakrájíme na tenká kolečka, urovnáme na talíře. Lučinu obalíme v pažitce, položíme na rajčata, posolíme a popepříme.

Zálivku připravíme z medu, hořčičného prášku, citrónové šťávy a oleje. Před podáním jí zalijeme salát.

Salát

Hlávkový salát je jedním z nestarších druhů zeleniny. Kulturní formy salátu vznikly asi v Kašmíru a Nepálu. Do střední Evropy salát zavedl v 8. století Karel Veliký, který ho doporučoval pěstovat. Objevoval se na stolech králů a šlechticů, teprve v 16. století se dostal do zahrad lidu. Dnes se salát pěstuje ve třech hlavních typech: hlávkový, římský

a ledový. Všechny mají řadu odrůd, lišících se zabarvením od žlutozelené až po nachovou, tvarem a kadeřavostí listů.

Saláty obsahují 96 % vody, vlákninu, sacharidy, bílkoviny. Obsahují vitamíny C, B₁, B₂, B₆, P, E, kyselinu listovou a beta-karoten. Z minerálních látek saláty obsahují draslík, vápník, sodík, fosfor, železo, hořčík, zinek, jód, mangan, kobalt, nikl, měď, křemík.

Salát zlepšuje trávení, má močopudný a mírně projímavý účinek. Mléčná šťáva obsahuje složky mírnící bolest. Posiluje imunitní systém, chrání buňky proti volným radikálům, posiluje srdce, zlepšuje schopnost soustředění, přisun kyslíku do buněk, a zlepšuje využitkování bílkovin.

Ledový salát s cuketou a sýrovou zálivkou



hlávka ledového salátu	3 lžíce olivového oleje
2 malé cukety (asi 10cm dlouhé)	2 lžíce citrónové šťávy
šalotka	3 lžíce bílého jogurtu
4 lžíce jemně sekané petrželky	sůl
3 lžíce nastrohané Nivy	pepř

Salát omyjeme, nadrobno natrháme a dáme do mísy. Omytým cuketám odřízneme špičky, nakrájíme je na tenká kolečka a přidáme spolu s nakrájenou šalotkou a petrželkou k salátu.

Nivu utřeme s lžící oleje na hladkou pastu a postupně přidáváme další olej, zašleháme olej, jogurt, a důkladně promícháme, aby všechny složky salátu byly obalené. Necháme vychladit, podáváme jako předkrm.

Ledový salát s česnekovými topinkami

ledový salát	4 stroužky česneku
4 lžíce zálivky Vinegret	50 g sezamových semínek
8 krajíčku celozrnného chleba	

Zálivka Vinegret:

3 lžíce rostlinného oleje	lžička francouzské hořčice
lžíce citrónové šťávy	sůl
lžička medu	pepř

Metličkou zálivku vyšleháme.

Salát očistíme, roztrháme na kousky. Přelijeme zálivkou a důkladně zamícháme. Na topinkovači nasucho opečeme celozrnný chléb, potřeme česnekem, nakrájíme na kostičky a položíme doprostřed talíře. Obložíme salátem a posypeme nasucho opečeným sezamem.

Ledový salát s tvarohem

2 ledové saláty
2 mrkve
lžice medu
200 g tvarohu

2 lžice lískových oříšků
lžice oleje
lžice citrónové šťávy

Omytý salát natrháme na kousky. Přimícháme najemno nastrouhanou mrkev, zalijeme olejem a citrónovou šťávou. Přidáme rozdrobený tvaroh, důkladně promícháme. Na talíři pokapeme tekutým medem a posypeme sekanými oříšky. Ihned podáváme.

Španělský salát

hlávka ledového salátu
3 rajčata
100 g salátové okurky
2 papriky
2 mladé cibulky
100 g zelených oliv
lžička kaparů
špetka dobromyslu

300 g bílého ovčího
nebo kozího sýra
4 lžice olivového oleje
4 lžice červeného vinného octa
po lžici čerstvé máty, meduňky
a pažitky
sůl
mletý pepř

Na mísu rozložíme omytý, okapaný, roztrhaný ledový salát, osminky rajčat, kostičky z oloupané okurky, na nudličky nakrájenou papriku, nakrájené olivy, kapary, na kostičky nakrájený sýr, na kolečka nakrájenou cibuli.

Zalijeme zálivkou připravenou z oleje, octa, máty, meduňky, pažitky, pepře a dobromyslu. Salát podáváme vychlazený.

Hlávkový salát s bylinkovou zálivkou

4 hlávky salátu
4 lžice rostlinného oleje
2 lžice citrónové šťávy
šalotka

sůl
pažitka
zelená petrželka

Čerstvé listy hlávkového salátu omyjeme a osušíme. Z oleje, citrónové šťávy, sekané šalotky, pažitky a petrželky vyšleháme zálivku. Přelijeme salát, důkladně zamícháme a ihned podáváme.

Hlávkový salát s pórkem

2 hlávky salátu
2 pórký
2 lžice rostlinného oleje
2 lžice citrónové šťávy

2 lžice sekaného kopru
lžička křenu
sůl
pepř

Očištěný hlávkový salát natrháme na kousky, pórek nakrájíme na jemná kolečka, urovnáme na talířky. Z oleje, citrónové šťávy, hořčice, soli a pepře vyšleháme zálivku. Nakonec přidáme kopr a přelijeme na salát.

Hlávkový salát s okurkami

2 hlávky salátu	lžíce rostlinného oleje
salátová okurka	lžička medu
lžíce citrónové šťávy	sůl

Očištěný hlávkový salát natrháme na kousky, oloupanou salátovou okurku nakrájíme na jemná kolečka. Z oleje, citrónové šťávy, medu a soli vyšleháme zálivku. Salát rozdělíme na talířky a zalijeme zálivkou.

Hlávkový salát se zálivkou z Nivy

2 hlávky salátu (hlávkový ledový nebo římský)	100 g strouhané Nivy
200 g smetanového jogurtu	zelená petrželka
	pepř

Umytý salát necháme okapat a natrháme na kousky. Z jogurtu, Nivy, petrželky a pepře vyšleháme zálivku a přelijeme jí salát. Důkladně zamícháme a ihned podáváme.

Špenát

Patří mezi naše nejcennější zeleniny. Má vysokou biologickou hodnotu a všestranné použití. Pochází z Persie. Španělé ho převzali z maurské kuchyně, kde byl znám již v 9. století. Od 12–13 století se špenát pěstuje ve střední Evropě.

Používáme špenát setý a špenát novozélandský (čtyrboč rozložitá).

Špenát obsahuje 92 % vody, bílkoviny, sacharidy a vlákninu. Je velmi bohatý na růstový vitamín A (provitamín beta-karoten) a vitamín C. Obsahuje hodně vitamínu E, vitamíny skupiny B, K, P a biotin. Špenát obsahuje saponiny, které podporují trávení a vstřebávání potravy.

Z minerálů obsahuje hodně draslíku, dále vápník, sodík, hořčík, fosfor, železo, jód, měď, křemík a mangan.

Špenát chrání sliznice, aktivuje metabolismus sacharidů, zvyšuje hladinu cukru v krvi, podporuje práci svalstva, srdce a imunitního systému. Odvodňuje organismus, odstraňuje ochablost střev a zácpu. Podporuje stavbu kostry, krevtvorbu, a upevňuje zuby. Podporuje tvorbu pohlavních hormonů.

Při nadměrném konzumování špenátu brání kyselina šťavelová, která je v něm obsažena, vstřebávání vápníku ve střevech. Proto jej konzumujeme nejvýše dvakrát týdně.

Špenátový salát

400 g špenátových listů	100 g jogurtu ochuceného
4 natvrdo uvařená vejce	2 lžícemi petrželky
ledový salát	lžící čerstvé bazalky
konzerva fazolí v rajském protlaku	a vylisovaným stroužkem
3 nakrájené jarní cibulky	česneku
3 červené papriky	

Do skleněné mísy navrstvíme polovinu omytých a okapaných nakrájených špenátových listů, 2 sekaná vejce, ½ nakrájené hlávky ledového salátu, fazole, papriky a znovu vrstvíme od špenátu. Zalijeme jogurtovou bylinkovou zálivkou a necháme důkladně vychladit. Podáváme samostatně jako lehkou večeři nebo oběd.

Špenátová pizza

Těsto:

100 g rostlinného tuku	špetka soli
250 g celozrnné mouky	žloutek
50 ml vody	

Náplň:

600 g špenátu (i mraženého)	100 g tvrdého sýra na strouhání
100 g strouhané Nivy	4 rajčata
muškátový oříšek	olej
50 g mandlových lupínků	lžíce kečupu

Ze surovin zpracujeme hladké těsto a dáme na 30 minut uležet do ledničky. Mezitím si na oleji zpěníme cibulku a česnek, přidáme okapaný hrubě nakrájený špenát, zamícháme polovinu mandlí a 50 g Nivy. Osolíme, opepříme, vmícháme nastrouhaný muškátový oříšek a žloutek.

Těsto rozprostřeme na pomaštěnou formu na pizzu, potřeme rajčatovým kečupem a poklademe špenátovou náplní, posypeme zbytkem Nivy. Kolečka rajčat rozložíme na špenát, posypeme nahrubo nastrouhaným tvrdým sýrem a lupínky mandlí. Pečeme v předehřáté troubě na 200 °C asi 20 minut.

Špenátová rýže

300 g špenátu
250 g rýže
cibule
2 lžice oleje

400 ml zeleninového vývaru
hřebíček
sůl

Přebranou a umytou rýži osmahneme na ½ oleje, zalijeme vývarem, osolíme, přidáme cibuli se zapíchnutým hřebíčkem a dusíme doměkka. Očištěný špenát spaříme vařící vodou, scedíme, nakrájíme na malé kousky podusíme na zbytku oleje. Rýži promícháme se špenátem a podáváme se zeleninovým salátem.

Špenátový salát s ředkvičkami

400 g čerstvého špenátu
100 g salátové okurky
svazek ředkviček
3 lžice rostlinného oleje

sůl
pepř
lžička medu
2 lžice citrónové šťávy

Špenát omyjeme, zbavíme řapíků, nakrájíme na nudle a dáme do mísy. Přidáme na jemná kolečka nastrouhanou okurku a ředkvičky a promícháme. Z oleje, medu, soli a pepře a citrónové šťávy si připravíme zálivku. Zalijeme jí salát a necháme vychladnout.

Salát ze špenátu a žampionů

250 g špenátových listů
250 g mladých žampionů

4 lžice francouzské zálivky
4 jarní cibulky s natí

Francouzská zálivka:

100 ml olivového oleje
4 lžice vinného octa
lžice francouzské hořčice

drcený stroužek česneku
lžička medu
sůl a pepř dle chuti

Zálivku důkladně promísíme v šroubovací sklenici.

Na plátky nakrájené žampiony dáme do mísy, přidáme 3 lžice zálivky a důkladně promícháme. Omytý a dobře osušený špenát, zbavený tuhých řapíků, natrháme na kousky a přidáme do mísy. Posypeme sekanými cibulkami a dochutíme zálivkou.

Salát ze špenátu a avokáda s vlaškými ořechy

450 g mladého špenátu zbaveného
tuhých řapíků
100 g nastrouhaného tvrdého
tvarohu

malé avokádo
50 g sekaných vlašských ořechů
4 lžice francouzské zálivky

Avokádo oloupeme, odpeckujeme a nakrájíme na plátky.

Listy špenátu natrháme do mísy, přidáme nastrouhaný tvrdý tvaroh spolu s avokádem a ořechy. Zamícháme. Na talíři ochutíme francouzskou zálivkou (viz předchozí recept).

Špenátový salát

300 g čerstvého špenátu	lžíce citrónové šťávy
200 g ementálu	lžička hořčice
4 rajčata	lžička medu
malá cibule	sůl
2 lžíce rostlinného oleje	pepř

Důkladně omytý špenát zbavíme stonků necháme okapat, natrháme na kousky, přidáme na nudličky nakrájený ementál a na osminky nakrájená rajčata. Promícháme. Z citrónové šťávy, hořčice, medu, oleje, nadrobno nakrájené cibule, soli a pepře vyšleháme zálivku, polijeme salát a ihned podáváme.

Čekanka

Čekanka má nízkou energetickou hodnotu: 100 g má 16 kcal. Obsahuje 94 % vody, bílkoviny, sacharidy. Má hodně beta-karotenu, vitamín E, vitamíny B₁, B₂, B₆, kyselinu listovou a léčivou hořčinou složku intybin, podporující trávení a tvorbu žluči.

Menší odrůdou listové čekanky je *štěrбак* neboli *endivie*. Pochází ze Středomoří. Antické národy jej používaly jako léčivou zeleninu k posílení jater. K nám se dostal v polovině 16. století.

Z minerálů obsahuje čekanka hodně draslíku, dále vápník, fosfor, sodík, hořčík, železo i další látky.

Čekanka prodlužuje dobu rozměňování potravy v žaludku. Zrychluje peristaltiku střev. Ve střevech váže látky bohaté na tuky, jako jsou kyseliny žlučové, cholesterol (a tím snižuje jeho množství v krvi), fosfolipidy a glycerol, upravuje střevní flóru.

Snižuje krevní tlak a působí preventivně proti ateroskleróze. Zbavuje střeva jedovatých látek, protože v tenkém střevě vyvazuje kationy těžkých kovů (kadmia, olova, rtuti) a brání jejich průniku do krve. Obsahuje velké množství inulinu. Proto je čekanka obzvláště vhodná pro diabetiky.

Čekanku použijeme zpravidla za čerstva na salát. Dá se však upravovat i tepelně: podává se s máslem, plní se a zapéká.

Zapékaná čekanka

4 puky čekanky	červená cibule
150 ml zeleninového vývaru s bílým vínem	šťáva z poloviny citrónu
2 lžice přepuštěného másla	2 lžice sezamových semínek
100 g plátků sýra	sůl
	pepř

Zapékací mísu vymažeme polovinou másla, na druhé polovině másla na pánvičce jemně osmažíme cibuli a odstavíme stranou. Čekanky dáme do rendlíku, okořeníme a osolíme. Přidáme část vývaru s vínem a rendlík přiklopíme. Čekanky dusíme na mírném ohni.

Čekanky obrátíme a podusíme z druhé strany. Podle potřeby přiléváme vývar. Ke konci dušení sejmeme pokličku, aby se vyvařila přebytečná šťáva a čekanky zlehka zhnědly. Přidáme jemně sekanou cibuli, čekanky poklademe sýrovými plátky, posypeme sezamem a prudce zapečeme. Podáváme samostatně jako předkrm.

Čekanka se sýrovou omáčkou

4 čekanky	250 g zakysané netučné smetany
4 lžice přepuštěného másla	4 lžice strouhaného sýra
2 lžice hladké mouky	sůl
2 lžičky francouzské hořčice	pepř
150 ml mléka	

Sýrová omáčka:

Na pánvi rozpustíme polovinu másla, zaprášíme moukou, osmažíme 2 minuty, přidáme hořčici a za stálého míchání přidáme studené mléko. Necháme zhoustnout. Přidáme sýr a smetanu. Omáčku povaříme 5 minut na mírném ohni. Dochutíme.

V hrnci přivedeme do varu osolenou vodu. Vložíme puky čekanky, vaříme 5 minut, odstavíme a necháme okapat. Pak je podélně rozřízneme, rozložíme do vymaštěné zapékací mísy a zalijeme sýrovou omáčkou. Zapékáme 20 minut v předehřáté troubě na 200 °C. Podáváme s brambory.

Čekankový salát se sezamovými semínky

2 čekanky	3 lžice olivového oleje
svazek řeřichy	lžice citrónové šťávy
25 g sezamových semínek	sůl
nasucho opražených	pepř

Čekanky nakrájíme napříč na 1 cm silné proužky a dáme do mísy. Přidáme řeřichu, opražený sezam. Vyšleháme olej, citrónovou šťávu, sůl a pepř, zalijeme salát a důkladně zamícháme. Podáváme jako předkrm.

Čekankový salát se sýrem

4 puky čekanky	4 lžíce jablečného octa
2 malé červené cibule	4 lžíce olivového oleje
100 g sterilovaných žampionů	¼ lžičky medu
½ celeru pokapaného citrónem	sůl
6 plátků 30% sýra Eidamu	pepř

Čekanky nakrájíme na 1 cm silné proužky, cibuli na nudličky, žampiony nakrájíme na plátky, sýr na tenké nudličky, nahrubo nastrouháme celer. Všechno promícháme.

Z oleje, medu, soli, pepře vyšleháme zálivku, a přelijeme jí salát. Zamícháme a podáváme.

Italský čekankový salát

4 čekanky	lžička francouzské hořčice
červená paprika	2 lžíce citrónové šťávy
50 g zelených oliv	2 lžíce opražených vlašských ořechů
stroužek česneku	½ lžičky medu
lžíce nakrájené bazalky	sůl
2 lžíce olivového oleje	

Čekanky nakrájíme na cm proužky, papriky na tenké nudličky, přidáme nakrájené olivy a zamícháme. Z oleje, lisovaného česneku, bazalky, citrónové šťávy, hořčice, medu a soli vyšleháme zálivku přelijeme salát a důkladně zamícháme. Posypeme sekanými opraženými ořechy.

Čekankový salát s rajčetem

2 čekanky	2 lžíce citrónové šťávy (nebo jablečného octa)
stroužek česneku	mletý pepř
větší oloupané rajče	drcený kmín
2 lžíce olivového oleje	

Omáčka:

Oloupané rajče, česnek, pepř a kmín rozmixujeme za stálého přidávání oleje a citrónové šťávy.

Opláchnuté listy čekanky vysušíme v utěrce a nakrájíme na malé kousky. Na talíři přelijeme omáčkou.

Čekankový salát s bylinkami

čekanka	3 lžíce čerstvých bylinek (petrželka, pažitka, kopr)
4 rajčata	
cibule	3 lžíce netučné zakysané smetany
2 lžíce estragonového octa	2 lžíce vlašských ořechů
3 lžíce olivového oleje	sůl
	pepř

Očištěnou čekanku nakrájíme na proužky, rajčata na osminky, cibuli na kolečka, promícháme s octem, solí, pepřem a nakrájenými bylinkami, necháme v chladničce ½ hodiny uležet.

Smetanu promícháme s mletými ořechy, solí a pepřem. Salát rozdělíme na talířky a polijeme smetanou.

Vařená čekanka s tatarskou omáčkou

4 čekanky	sůl
2 natvrdo uvařená vejce	pažitka
300 ml tatarské omáčky	

Tatarská omáčka:

150 g hustého jogurtu	malá cibulka
lžíce bílého vína	menší petržel
lžíce mléka	kousek celeru
lžíce citrónové šťávy	lžička sekané petrželky
lžička sardelové pasty	lžička cukru
lžička nakrájených kaparů	sůl
sterilovaná okurka	pepř

Jogurt zředíme vínem, mlékem a citrónovou šťávou, přidáme cukr, sůl pepř a dobře zamícháme. Pak ještě přimícháme jemně nastrouhanou petržel, celer, okurku a ostatní přísady.

Čekanku zlehka povaříme v páře, necháme okapat, a položíme na talíře. Polijeme tatarskou omáčkou, posypeme jedním nadrobno nakrájeným vejcem a nakrájenou pažitkou. Ozdobíme kolečky z vajec a rajčat.

Plněná čekanka ze Středomoří

4 puky čekanky	2 lžíce petrželky
4 stroužky česneku	špetka dobromyslu
3 lžíce olivového oleje	10 oliv
8 lžic strouhanky	pepř
lžíce kaparů	

Puky čekanky opereme a 5 minut vaříme v osolené vodě, scedíme a necháme okapat. Na polovině oleje osmahneme posekaný česnek, přidáme 4 lžíce strouhanky, kapary, nakrájené olivy, petrželku, sůl a pepř. Uvařené čekanky rozevřeme, naplníme směsí a znovu uzavřeme.

Dáme do vymaštěné zapékací mísy, posypeme strouhankou a pokapeme olejem. Zprudka zapečeme 20 minut. Podáváme s vařenými brambory a zeleninovým salátem.

Vařená čekanka s jogurtem

4 puky čekanky	2 stroužky česneku
4 lžíce tvrdého strouhaného sýra	sůl
300 ml jogurtu	pažitka

Čekanku uvaříme 5 minut v osolené vodě, scedíme a necháme okapat. Rozdělíme na talíře. Do jogurtu zamícháme rozmačkaný česnek, sůl, pažitku a zálivkou čekanku přelijeme. Posypeme sýrem.

Čekanka pečená s citrónovou šťávou

4 puky čekanky	2 lžíce citrónové šťávy
20 g přepuštěného másla	sůl

Očištěnou čekanku dáme do vymaštěné zapékací mísy, osolíme, posypeme špetkou cukru, a okyselíme citrónovou šťávou. Přikryjeme alobalem potřeným máslem a upečeme doměkka. Při pečení občas pokropíme vodou.

Zelí bílé

Zelí je nejčastěji používanou košťálovinou. Římané jej považovali za všelék. Počátek pěstování zelí spadá do dávných dob. Některé formy byly pěstovány už v neolitu ve velkém. Od Římanů zelí převzali Keltové a od Keltů Slované, kteří uměli zelí zkvašovat. To je při stěhování národů zachránilo před vyhynutím. Dnes je vyšlechtěno mnoho odrůd.

Zelí je velmi důležitou nízkokalorickou zeleninou: 100 g zelí poskytuje 22 kcal. Obsahuje 92 % vody, bílkoviny, sacharidy, hodně vlákniny. Ve šťávě z bílého zelí je obsažen U-faktor, podpůrně působící při léčbě žaludečních a dvanáctníkových vředů. Zelí působí proti bakteriálním nákazám, stimuluje činnost jater, reguluje trávicí pochody.

Obsahuje vitamín C, E, vitamíny B₁, B₂, B₆ a B₉, niacin, kyselinu listovou, slizy, hořčičnou silici. Z minerálních látek je zelí bohaté na draslík,

hořčík, vápník, fosfor (hlavně červené zelí), železo, měď, zinek, mangan, jód, síru, selen.

Bílé zelí uklidňuje, aktivuje výkon mozku, zahání neklid a nervozitu. Pokud zelí jíme k večeři, zajistí nám přísun aminokyseliny tryptofanu. Mozkové buňky z něho vyrábějí přenašeč nervových vzruchů serotonin, z něhož v epifyze (šišince) vzniká melatonin – hormon spánku.

Podporuje krevetvorbu. Přispívá k vitalitě a výkonnosti, zvyšuje odolnost proti stresu. Aktivuje metabolismus sacharidů, aktivuje dýchání buněk.

V kuchyni má mnohostranné upotřebení. Jeho výhodou je, že je přístupné po celý rok, jak čerstvé, tak mléčně zkvašené. Při chorobách střev a jater dáváme přednost zelí bílému.

Zelný salát s koprem

½ hlávky čínské zelí (nebo ¼ hlávky bílého zelí)	lžíce jablečného octa
½ salátové okurky	100 g hrubě nastrouhané Mozarely
½ svazku mladé cibulky i s natí	2 lžíce sekaného kopru
3 lžíce slunečnicového oleje	pepř

Omyté a osušené zelí nakrájíme na tenké nudličky, okurku oloupeme, rozřízneme podélně a nakrájíme na jemné poloviční kolečka. Přidáme nakrájenou cibulku, všechny složky promícháme a přidáme podle chuti sůl a pepř. Vmícháme olej a ocet, důkladně promícháme. Přidáme Mozarellu a kopr.

Zelný salát s Nivou

¼ hlávky bílého zelí	hlávka salátu nakrájeného na širší nudle
½ salátové okurky nakrájené na tenká kolečka	svazek řeřichy

Zálivka:

3 lžíce olivového oleje	2 lžíce jogurtu
2 lžičky červeného vinného octa	sůl
40 g jemně nastrouhané Nivy	pepř

Všechny suroviny na salát dáme do mísy a promícháme. Připravíme si zálivku, suroviny důkladně rozšleháme. Salát rozdělíme na talíře a těsně před podáním přelijeme zálivkou.

Zelný salát s bylinkovou omáčkou

¼ hlávky bílého zelí
hlávkový salát

100 g vařené kukuřice

Bylinková zálivka:

2 lžice olivového oleje

lžička sekaného kopru

2 lžice jogurtu

lžička sekaného estragonu

2 lžičky jablečného octa

sůl

lžička sekané pažitky

pepř

Zelí nakrájíme na jemné nudličky, salát natrháme na kousky, dáme do mísy, přidáme kukuřici, zamícháme.

V misce rozmícháme metličkou olej, ocet, jogurt a bylinky. Posolíme a popeříme. Salát na talíři přelijeme zálivkou a podáváme.

Zelný salát s jogurtem

300 g hlávkového zelí

2 lžice sekaného kopru

150 g čerstvých žampionů

lžička medu

velká cibule

sůl

150 ml jogurtu

pepř

3 lžice rostlinného oleje

Zelí nakrájíme na jemné nudličky a posolíme, aby změklo. Vymačkáme přebytečnou vodu. Na oleji osmahneme cibulku, přidáme na plátky nakrájené žampiony, chvíli dusíme.

Zelí smícháme s vychladlými žampiony. Z oleje, jogurtu medu, soli, pepře a kopru připravíme zálivku. Důkladně zamícháme.

Salát z kvašeného zelí s mrkví

300 g kvašeného zelí

lžice medu

200 g čerstvé mrkve

pepř

3 lžice rostlinného oleje

sůl

Kvašené zelí zbavíme mačkáním přebytečné šťávy. Šťávu vypijeme, je zdrojem vynikajících látek prospěšných zdraví. Vymačkané zelí nakrájíme, přidáme jemně nastrouhanou mrkev, olej, med, zlehka posolíme a opeříme, necháme vychladit. Podáváme s brambory, nebo s bramborovými knedlíky s osmaženou cibulkou.

Zelný salát na čínský způsob

400 g hlávkového zelí	zázvor
10 cm pórků	lžíce sójové omáčky
červená kapie	lžíce citrónové šťávy
30 g černých hub	lžička medu
3 lžíce rostlinného oleje	sůl
2 sušené pálivé papričky	

Černé houby *Jidášovo ucho* namočíme na 10 minut v horké vodě a nakrájíme s kapií na jemné nudličky.

Očištěné zelí nakrájíme na čtverečky, krátce spaříme vařící vodou a necháme okapat. Na rozehřátém oleji opečeme pálivé papričky, vyjmeme je a olej nalijeme na zelí. Přidáme houby a kapii.

Salát ochutíme zálivkou z oleje, citrónové šťávy, zázvoru, sójové omáčky, soli a medu, vylijeme na salát, zamícháme. Rozdělíme na talíře a posypeme kolečky pórků.

Salát z kvašeného zelí s vlašskými ořechy

300 g kvašeného zelí	100 g smetanového jogurtu
2 jemně nastrouhané mrkve	lžíce bazalky
cibule	lžíce dobromyslu
80 g jader vlašských ořechů	sůl

Zelí zbavíme přebytečné šťávy a nakrájíme. Přidáme nastrouhanou mrkve, nakrájenou cibuli s nakrájenými ořechy. Všechno dobře zamícháme, přidáme smetanový jogurt s bylinkami. Podáváme jako lehkou večeři s celozrnným chlebem.

Zelí červené

V Evropě se pěstovalo již v předhistorické době. Znali je staří Řekové a Římané. U nás se konzumuje po celý rok. Je to zelenina mírného podnebního pásma. Má vyšší biologickou hodnotu než bílé zelí.

Červené zelí je bohaté na vitamín C vitamín B₃, niacin, kyselinu listovou. Má méně vlákniny než bílé zelí, více sacharidů, sirné silice a červené barvivo *antokyan*, prospívající cévám. Enzym deiodináza, závislý na selenu, aktivuje štítnou žlázu.

Z minerálních látek je bohaté na draslík, selen, hořčík, fosfor, železo. V menší míře obsahuje vápník.

Červené zelí snižuje krevní tlak, posiluje imunitní systém, působí proti zácpě, zbavuje střeva jedů a tuků. Odvodňuje organismus, podporuje tvorbu střevních sliznic a střevní flóru. Podporuje tvorbu spermií, chrání brzlík, aktivuje růst buněk, povzbuzuje mozek, podporuje tvorbu vazivových tkání.

Červené zelí má široké kulinářské upotřebení. Konzumuje se syrové, dušené, vařené, nejchutnější je však mléčně kvašené. Při chorobách ledvin dáváme přednost červenému zelí.

Salát z červeného zelí se smetanovým jogurtem

400 g červeného zelí	lžíce citrónové šťávy
menší cibule	sůl
4 lžíce smetanového jogurtu	pepř
lžička medu	

Očištěné zelí nakrájíme na jemné nudličky. Osolíme a promneme až pustí vodu. Přebytečnou vodu scedíme. Zelí zalijeme zálivkou připravenou z jogurtu, jemně nakrájené cibule, citrónové šťávy, medu, soli a pepře. Rozdělíme na talíře a podáváme.

Salát z červeného zelí s česnekem

300 g červeného zelí	2 lžíce rostlinného oleje
3 jarní cibulky	lžička medu
2 stroužky česneku	sůl
lžíce jablečného octa	pepř

Zelí zbavené košťálu jemně nakrájíme. Najemno nakrájíme cibuli a česnek a přidáme k zelí. Posolíme, zatížíme a necháme hodinu odležet. Vymačkáme přebytečnou vodu. Ze zbylých surovin vyšleháme zálivku, přelijeme jí salát a podáváme.

Salát z červeného zelí

300 g červeného hlávkového zelí	lžíce sekaného kopru
150 g zelených paprik	lžíce citrónové šťávy
100 g šalotky	lžička medu
lžíce strouhaného křenu	sůl
3 lžíce rostlinného oleje	

Očištěné červené zelí jemně nakrájíme, posypeme solí a necháme pustit šťávu, kterou vymačkáme. Papriku a cibuli nakrájíme na velmi jemné nudličky, přidáme k vymačkanému zelí a zamícháme. Ze zbylých surovin si připravíme zálivku, přidáme k salátu, zamícháme. Podáváme s celozrnným chlebem.

14. Tvaroh

Tvaroh je biologicky vysoce hodnotná potravina, která vzniká ohřátím kyselého mléka a oddělením sraženiny. Je snadno stravitelný. Poskytuje velkou měrou bílkoviny (10–30% z objemu) a vápník.

Výchozí surovina, mléko, je potravina s vysokým obsahem vody (až 87,5%); z živin obsahuje zlehka stravitelné mléčné bílkoviny, tuk, mléčný cukr a laktózu, která se při kysání mění na kyselinu mléčnou. Mléko je bohatým zdrojem minerálů, zejména vápníku a fosforu, ale také vitamínů A, B a D. Přejíždí i do tvarohu.

Tuk je v mléce rozptýlen v podobě drobných tukových kapek, které jsou lehčí než voda. Proto se na hladině mléka vytváří tukem bohatší vrstva – smetana. Smetana se z mléka získává odstředováním nebo sbíráním. Na míře tuku ponechaného v mléce před zkysnutím závisí i konečná tučnost tvarohu.

Na trhu je tvaroh ve formě měkké, tvrdé a na strouhání. Ve 100 g netučného tvarohu je energie 63 kcal, tuku 0,1–0,5 g, bílkoviny 11 g, sacharidů 4,3 g. Ve 100 g tučného tvarohu je u různých výrobců energie 131–177 kcal, tuku 8,9–13,0 g, bílkoviny 9,4–14 g, sacharidů 3,9–4,1 g.

Z tvarohu se vyrábějí vyluhováním vody a naočkováním živou kulturou další mléčné výrobky, hlavně měkké a tvrdé sýry. Četné jsou také ovocné, rýžové, oříškové a jiné hotové krémy a pomazánky s tvarohem.

Tvaroh i sýry mají vysokou energetickou hodnotu a mohou v našem jídelníčku nahradit maso.

Tvaroh je nejen nedocenenou, ničím nedostižnou a snadno stravitelnou bílkovinu, sloužící jako pokrm, ale současně je lékem. Mám dlouholeté zkušenosti s hojivými obklady tvarohem při horečnatých zánětech, angínách, bércových vředech atd. Před sto lety na tvaroh upozorňoval Sebastian Kneipp, z jehož knihy (*Kneippova veleknih domáci a přírodní léčby*) bych ráda předala některé myšlenky:

„Často má velkou cenu to, čeho si člověk málo všimá, jelikož to není drahé. Tvaroh jako pokrm má však neobyčejně velkou cenu. Náleží k nejlepším potravinám, je snadno stravitelný a předstihuje tak i mléko. Má velkou cenu nikoli pouze jako pokrm, ale též jako léčivý prostředek.

Tvaroh je léčitelem nemocného žaludku a žaludeční vředy jsou předchůdci rakoviny žaludku. Kdo trpí žaludečními vředy nebo zánětem žaludku, má jíst hodně tvarohu, aby se jich zbavil a zabránil přechodu do stádia rakoviny. Nemocní by měli sníst lžíci tvarohu třikrát denně, nebo raději každou hodinu. Je to výborná žaludeční náplast.

Když se kyselé mléko postaví na teplo, oddělí se syrovátka a právě tato syrovátka je lékem pro žaludek. Doporučoval jsem lidem trpícím žaludečními vředy, aby kromě tvarohu užívali každou hodinu i lžíci syrovátky. Působí na dobré trávení, neboť kyselost syrovátky prospívá žaludeční kyselině.

Tvaroh i syrovátku můžeme užívat i zevně. Při zanícených bércových a jiných vředech je tvaroh velice dobrým prostředkem k vysátí horka a k vyčištění rány. Přiložený tvaroh vytáhne veškerou vlhkost z otevřených ran, čistí churavé místo, vysaje vše, co je na povrchu, a kdyby rána zevnitř nemokvala, zahojila by se za několik hodin.

Neznám jiný prostředek, který by tak působil na záněty. Tvaroh odeberá při zánětu horečku a působí hojivě na otevřené vředy. Léčil jsem mnoho případů lupusu a žádný prostředek mně neprokazoval takové služby, jako přikládání tvarohu. Zábál se musí vyměňovat, když tvaroh vyschne či ztvrdne. Zastaralé, zdánlivě neměknoucí otoky, odstraní tvaroh postupně.

Ale i při jiných vnitřních zánětech působí tvaroh hojivě. Dostane-li někdo zánět plic, pohrudnice nebo pobřišnice, i když má horečku sebevětší a bolesti se stále stupňují, odstraní kožní náplast z jemně utřeného tvarohu nápadné píchání a zánět přestane být nebezpečný.“

Tolik o léčebné síle tvarohu, využívané našimi předky, pro inspiraci.

Uplatnění tvarohu je v naší domácí kuchyni běžné a je podstatně širší a bohatší než nacházíme v cizokrajných *kuchařkách*.

Tvarohová jídla a výrobky jsou doménou našich pekařů, cukrářů a kuchařů obou pohlaví. V následujících receptech jsem se snažila vybrat určité představitele pokrmů, které nejsou náročné na čas přípravy ani na obtížnost. Vlastní fantazii obměn se samozřejmě meze nekladou.

Tvarohové ovocné knedlíky

500 g měkkého tvarohu
400 g krupice
vejce
3 lžíce oleje
sůl

mouka na pomoučnění válu
ovoce (třešně, višně, jahody, jablka
borůvky, meruňky, švestky)
skořicový cukr (tvaroh, ořechy,
mák) na posypání

Na vále zpracujeme tvaroh, vejce, mouku s olejem na hladké těsto. Rozválíme na tenký plát a podle velikosti ovoce krájíme čtverce a na ně kládeme ovoce důkladně omyté a okapané, otřené suchou utěrkou.

Ovoce do těsta důkladně zabalíme a knedlíky vaříme ve vroucí osolené vodě. Vařečkou opatrně uvolníme knedlíky ode dna a až vyplavou, zjistíme, zda ovoce v nich je měkké. Knedlíky vyjmeme a podáváme polité rozeřtým máslem, sypeme skořicovým cukrem, mákem, nebo tvarohem.

Taštičky z bramborového těsta plněné tvarohem

500 g brambor	žloutek
200 g měkkého tvarohu	½ citrónu
170 g jemné krupice	2 lžíce rozinek
vejce	máslo
60 g másla	skořicový cukr (mák, tvaroh, ořechy) na posypání
80 g cukru	
sůl	

Náplň:

Nastrouháme si kůru z poloviny citrónu, důkladně umytého kartáčkem pod tekoucí vodou. Utřeme máslo s cukrem, žloutkem a tvarohem, přidáme citrónovou kůru a omyté rozinky.

Brambory, uvařené ve slupce na páře den předem, oloupeme a postrouháme. Přidáme jemnou krupici, sůl a vejce, a vypracujeme hladké těsto.

Z těsta vyválíme plát, z něhož vykrajujeme kolečka nebo čtverečky a plníme je připravenou náplní. Přehneme okraje a dobře je k sobě přitiskneme, aby náplň nevytekla. Vaříme 4–7 minut v osolené vřící vodě. Opatrně taštičky vybereme děrovanou sběračkou, a hned je promastíme máslem nebo rostlinným olejem. Podáváme posypané skořicovým cukrem, mákem, tvarohem nebo mletými ořechy.

Nudlový nákyp s tvarohem

250 g celozrnných polévkových nudlí	2 lžíce rozinek
60 g rostlinného tuku	125 ml mléka
6 lžic moučkového cukru	2 bílky
2 žloutky	tuk a strouhanku na formu moučkový a vanilkový cukr na posypání
250 g měkkého tvarohu	
citrónová kůra	

Nudle uvaříme ve větším množství vroucí osolené vody po dobu uvedenu v návodu. Scedíme je, zlehka promastíme olejem a necháme vychladnout. Změklý tuk utřeme s cukrem, a žloutky do pěny, zašleháme i tvaroh. Do tohoto základu s tvarohem, zamícháme nudle, strouhanou citrónovou kůru, omyté, osušené rozinky, zředíme zlehka mlékem nakonec přimícháme sních.

Do vymazané a strouhankou vysypané formy rozetřeme nudle a zvolna pečeme. Na talíři posypeme cukrem. Podáváme s kompotem nebo s ovocným salátem.

Rýžový nákyp s tvarohem a meruňkami

200 g rýže Natural sůl	100 g mletých ořechů (nebo kokosové moučky)
4 lžice rostlinného tuku	400 ml mléka
250 g měkkého tvarohu	vejce
80 g cukru	vanilkový a moučkový cukr na posypání
sklenice meruňkového kompotu (nebo čerstvé meruňky)	

Rýži uvaříme ve větším množství osolené vody doměkka podle návodu, scedíme. Pečící nádobu vymažeme tukem, posypeme mletými ořechy, nebo kokosem.

Na dno rozložíme polovinu uvařené rýže, na ni rozetřeme utřený tvaroh, na tvaroh poklademe meruňky a přikryjeme zbytkem rýže. Zalijeme mlékem s rozkvedlaným vejcem a dáme zapéct do středně vyhřáté trouby. Po upečení pocukrujeme.

Cikánské halušky



250 g měkkého tvarohu	svazek kopru
250 g celozrnné mouky	lžice oleje
vejce	250 g netučné zakysané smetany
sůl	

Tvaroh smícháme s moukou, vejcem, polovinou svazku umytého sekaného kopru a soli, vypracujeme tužší těsto. Necháme asi 10 minut odpočívat. Do vařící osolené vody přidáme olej.

Mokrou lžičkou tvarujeme halušky a pomalu je vaříme. Až vyplavou na povrch, uvařené halušky scedíme. Na talířích polijeme smetanou, do které jsme nejmenno pokrájeli zbytek kopru.

15. Omáčky, dipy a zálivky

Jogurtová omáčka s bylinkami

velký stroužek česneku	lžíce sekané pažitky a petrželky
150 ml bílého jogurtu	bylinky na ozdobu
½ lžíce sekaného estragonu	čerstvý pepř
½ lžíce sekaného kerblíku	špetka soli

V misce utřeme česnek se solí, postupně vmícháme jogurt, bylinky a dochutíme. Na hodinu dáme do ledničky. Před podáváním ozdobíme čerstvými bylinkami. Podáme k nastrouhanému celeru nebo tuřínu.

Bylinková remuláda

2 natvrdo uvařené žloutky	lžíce koprového octa
300 ml olivového oleje	6 lžic bílého jogurtu
2 lžíce bílého vinného octa	5 lžic sekaných bylinek: kerblíku,
lžíce francouzské hořčice	kopru, pažitky, řeřichy
lžíce estragonového octa	a petrželky

V míse vidličkou rozmělníme vařené žloutky, přidáme špetku soli, hořčici, šleháme až je směs hladká. Po kapkách přidáváme olej. Je-li směs hustá, přidáme lžici octa. Šleháme, až spotřebujeme všechnu olej, přidáme zbytek octa. Až je omáčka hladká, přidáme jogurt, bylinky a důkladně promícháme. Podáváme k syrové zelenině, zeleninovým salátům.

Bylinková omáčka s vajíčky

2 natvrdo uvařené žloutky	lžíce sekaného kopru
2 lžíce bílého jogurtu	lžíce sekaného estragonu
2 lžíce olivového oleje	sůl
2 lžičky bílého vinného octa	pepř
lžíce sekané pažitky	

Uvařené žloutky spolu s jogurtem rozmačkáme na pastu, za stálého míchání přidáme po kapkách olej, sůl, pepř a sekané bylinky. Podáváme ke všem druhům salátů. Bílky nasekáme na ozdobení salátu.

Jogurtová omáčka s mátou

300 ml bílého jogurtu	24 mátových lístků
salátová okurka	sůl
2 stroužky česneku	pepř

V misce vyšleháme jogurt dohladka, z nastrouhané okurky vymačkáme vodu. Rozmixujeme jogurt, hrubou nastrouhanou okurku, oloupaný česnek, sůl, pepř a mátu. Před podáváním vychladíme.

Podáváme k vařeným bramborům, jako zálivku na saláty.

Koprová omáčka

2 lžíce oleje	lžíce francouzské hořčice
lžíce hladké tmavé mouky	3 lžíce sekaného kopru
300 ml zeleninového vývaru	sůl
150 ml zakysané smetany	pepř

Na pánvi rozpustíme olej, přidáme mouku a mícháme 1–2 minuty. Vývar smícháme se smetanou a zalijeme mouku za stálého šlehání (asi 4 minuty). Vmícháme hořčici, sůl, pepř. Těsně před podáním přimícháme kopr.

Omáčku podáváme studenou k salátům, oloupaným rajčatům, bramborám a okurkám.

Základní rajčatová omáčka

400 g rajčat	2 bobkové listy
cibule	2 lžíce rajčatového protlaku
stroužek česneku	lžička cukru
2 lžíce zelené petrželky	sůl
lžička sušeného dobromyslu	pepř

Na středním ohni necháme 2–3 minuty zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli, potom přidáme nadrobno nakrájený česnek, smažíme další minutu. Vmícháme oloupaná nakrájená rajčata, rajčatový protlak, sekanou petrželku, dobromysl, bobkové listy, cukr, osolíme a opeříme.

Omáčku uvedeme do varu, zmírníme plamen, a nepřikrytou ji necháme 15–20 minut povařit, až se odpaří polovina vody. Odstraníme bobkové listy.

Česneková omáčka s bylinkami

150 g bílého jogurtu	2 stroužky česneku
2 lžíce sekaných bylinek: petrželka, pažitka, kopr a estragon	sůl
	pepř

Nasekaný česnek utřeme se solí a vmícháme do jogurtu, opeříme. Vmícháme sekané bylinky a necháme vychladit. Podáváme k plněným paprikám, rajčatům, nebo k bramborovému a fenyklovému salátu.

Majonéza

syrový žloutek	sůl
150 ml olivového pleje	pepř
lžíce bílého vinného octa	½ lžičky práškové hořčice

V míse ušleháme žloutek a koření a po kapkách přidáváme olej. Až začne majonéza houstnout, přidáme ocet a důkladně zamícháme.

Liptovský sýrový dip

2 lžíce olivového oleje	lžíce sekané sterilované okurky
175 g brynzy	lžička sekaných kaparů
lžička francouzské hořčice	2 lžíce jemně sekané pažitky
lžička sardelové pasty	pepř
2 lžičky papriky	sůl

Vyšleháme olej s hořčicí, brynzou (tvarohem), sardelovou pastou a lžičkou papriky. Šleháme, až je směs hladká. Vmícháme okurku, kapary, část pažitky a okořeníme pepřem. Přelijeme do servírovací mísy, ozdobíme paprikou a posypeme pažitkou. Podáváme k syrové zelenině.

Sezamový dip

5 lžic sezamových semínek	lžička medu
lžíce olivového oleje	lžíce citrónové šťávy
lžíce sójové omáčky	lžíce sekaného čerstvého koriandru
2 lžíce suchého sherry	na ozdobu

Sezamová semena nasucho opražíme a umeleme na mlýnku. Do misky přidáme ostatní suroviny. Je-li dip příliš hustý, přidáváme sherry. Posypeme koriandrem. Podáváme k vařeným nudlím i k syrové zelenině.

Kari Vinegret

4 lžíce sladového octa	2 lžičky soli
4 lžíce slunečnicového oleje	2 lžičky pasty kari

Suroviny dáme do misky a důkladně promícháme. Před použitím protřepeme. Použijeme na saláty.

Jogurtová zálivka s citrónem

150 g bílého jogurtu	sůl
lžíce citrónové šťávy	pepř
2 lžíce sekaných bylinek	

V misce smícháme jogurt, citrónovou šťávu, sůl, pepř a vhodné bylinky. Používáme na různé saláty: na okurkový (máta), na rajčatový salát (bazalka), na hlávkový salát (fenykl). Před podáváním vychladíme.

Prostá jogurtová zálivka

300 ml bílého jogurtu	½ lžičky soli
2 stroužky drceného česneku	½ lžičky pepře
lžíce citrónové šťávy	

Všechny suroviny dáme do misky, ochutíme solí a pepřem. Použijeme jako dietní náhražku majonézy do různých salátů.

Mátová zálivka s medem

4 lžíce jablečného octa	lžíce sekané máty
3 lžíce olivového oleje	sůl
2 lžíce medu	pepř

Všechny suroviny dáme do sklenice se šroubovacím uzávěrem a důkladně protřepeme. Použijeme na rajčatový salát.

Aioli

300 ml olivového oleje	1½ lžíce bílého vinného octa
2 žloutky	špetka soli
4 stroužky česneku	

Žloutky dáme do mixéru, přidáme utřený česnek a mixujeme dohladka. Posolíme a po kapkách přidáváme olej. Až je spotřebován olej, přidáváme ocet. Důkladně promícháme. Servírujeme v misce.

Zálivka ze zelených bylinek

150 ml bílého jogurtu	2 lžíce olivového oleje
2 lžíce sekané petrželky	šťáva z ½ citrónu
lžíce sekané máty	lžička medu
lžíce sekané pažitky	½ lžičky soli
3 sekané listy šťovíku	¼ lžičky pepře

Bylinky rozmixujeme s ostatními surovinami. Použijeme do různých salátů. Zálivka vydrží v chladničce až týden. Před použitím protřepeme.

Zálivka z rajčatové šťávy

300 ml rajčatové šťávy	sůl
lžíce estragonového octa	pepř
stroužek drceného česneku	

Ve sklenici se šroubovacím uzávěrem dobře promícháme suroviny, podle chuti osolíme a opepříme. Hodí se na listové saláty.

Dietní majonéza

lžíce škrobu (Maizeny)

lžička celerových semínek

lžička práškové hořčice

250 ml polotučného mléka

2 ušlehané žloutky

3 lžíce citrónové šťávy

lžička medu

V rendlíku s těžkým dnem smícháme celerová semínka, hořčici, sůl. Za stálého míchání na mírném ohni přidáváme po troškách mléko. Povaříme 2 minuty. Pomalu ochladíme, přidáme žloutky a 2–3 minuty vaříme. Odstavíme a přidáme citrónovou šťávu s medem. Před podáváním vychladíme. Takto připravená majonéza vydrží v ledničce až 14 dnů.

16. Fermentovaná zelenina – mléčné kvašení

Lidstvo se od pradávna snaží uchovávat potraviny konzervací. Téměř ideální konzervační metodou je mléčné kvašení zeleniny, neboli fermentace. Číňané ji znali již před 6 000 lety. Kvasili zelí a jejich lékaři předepisovali šťávu ze zelí jako lék na mnohé choroby.

Kvašení způsobují bakterie a kvasinky, které spotřebovávají cukr za účasti enzymů (neboli *fermentů*). Procesem kvašení se utvoří velmi prospěšné vitamíny, fermenty a kyseliny, z nichž nejdůležitější je kyselina mléčná.

Stejný proces probíhá ve střevě. Fermenty v něm štěpí velké molekuly na malé, aby mohly procházet buněčnou membránou. Rozštěpené molekuly celulózy, sacharózy, maltózy a amylázy jsou v organismu snadno přepravitelné. Při mléčném kvašení jsou také vyprodukovány důležité vitamíny skupiny B a stoupá obsah vitamínu C

Pokud organismu přidáme fermenty vytvořené kvašenou zeleninou, velice mu pomůžeme, odchází únava a nemoci, což je důležité v zimních a jarních měsících, kdy je nedostatek vitamínu C. Bylo prokázáno, že fermentované potraviny mají velmi příznivý vliv na prevenci, zastavení růstu a léčbu zhoubného bujení. (*Dr. Johannes Kuhl, „Dichtung und Wahrheit auf dem Krebsgebiet – Mlžení a pravda o rakovině“*).

Kyselina mléčná je významnou součástí energetického metabolismu. Svalový glykogen se při fyzické práci mění na kyselinu mléčnou, která se z části využívá jako energetický zdroj a zčásti se opět mění na glykogen.

Kyselina mléčná má dvě formy: pravotočivá (L+) a levotočivá (L-). Levotočivá forma musí být v játrech přeměněna, což zatěžuje organismus. Nás zajímá pravotočivá forma L+, která se účastní aktivace buněčného dýchání a je zařazována do protirakovinné diety.

Pravotočivá forma kyseliny mléčné (L+) je v typických mléčně kvašených potravinách v tomto hmotnostním poměru jejich dvou forem: jogurt – 40–60%, zelí – 50%, červená řepa – 91%, mrkev – 94%.

V mléčně kvašené zelenině jsou přítomny provitamín A beta-karoten, působící jako antioxidant, a vitamín C, brzdící transformaci dusitanů na nitrosaminy, které působí při vzniku rakoviny žaludku. Mléčně kvašené potraviny povzbuzují srdeční sval, příznivě účinkují na chronické kožní

choroby, zejména na lupénku. Účinek je způsoben pozitivními změnami v buněčném dýchání.

Výhodou této konzervace potravin je rovněž to, že není zapotřebí žádný průmyslový ocet, který je nepochybně škodlivý. V kuchyni bychom měli dát přednost přírodnímu octu, který prošel fermentací bakteriemi *Aerobacter aceti* a vytvořil kvašením alkoholu 4% kyselinu octovou. Patří sem ocet z vinných hroznů, jablek, rýže apod.

Mléčné kvašení uchovává potraviny bez dodávek energie Je ideální přirozenou metodou pro práci střev. Mléčně kvašené potraviny jsou téměř ideální stravou, a ještě k tomu s vysokou léčebnou silou.

Podporují trávení bílkovin a udržují zdravou střevní mikroflóru. Aktivují látkovou přeměnu a svým vysokým obsahem draslíku pozitivně ovlivňují činnost srdce. Odvádějí vodu a odpadní látky z těla, povzbuzují činnost jater a ledvin. Obzvláště příznivé účinky vidíme u diabetiků, protože cukry se kvašením z velké části odbourávají a nezatěžují slinivku. Kvašená zelenina má velmi nízkou kalorickou hodnotu.

Při mléčném kvašení se uchovávají všechny výživné látky. Kvašená zelenina obsahuje vitamíny B₁, B₂, a velmi důležitý vitamín B₆, jehož je v čerstvé zelenině málo; dále obsahuje vitamín C. Kvašená zelenina je důležitým zdrojem vitamínů pro vegetariány a vegany. Existuje hypotéza, že mléčné kvašení může pozitivně ovlivňovat některé formy rakoviny.

Mléčné kvašení probíhá ve dvou fázích:

- V první fázi se silným stlačením ze zeleniny, ukládané v kvasné nádobě, odstraní vzduch. Voda, vytlačovaná ze zeleniny, obsahuje sacharidy (od glukózy až po polysacharidy), které jsou potravou pro mikroorganismy, připravující vlastní kvašení. Spotřebovávají zbylý kyslík v nádobě, produkují oxid uhličitý a tím vytvářejí půdu pro bakterie mléčného kvašení.
- Ve druhé fázi dochází k odbourávání cukrů bakteriemi mléčného kvašení, kdy se tvoří kyselina mléčná a vitamín B₆.

Na mléčném kvašení se podílejí různé bakterie, nacházející se na povrchu rostlin, ve střevech a sliznicích člověka a zvířat. Brání hnilobným a rozkladným procesům. Ke svému množení potřebují určitou teplotu a živnou půdu. Přidání soli (50–100 g na 10 litrů zeleniny) příznivě ovlivní kvasný proces a zvýrazní chuť kvašené zeleniny.

Dříve se ke kvašení zelí a zeleniny používaly dubové, kameninové a keramické soudky. Dnes v moderních domácnostech postačí zavařovací sklenice. Litrové zavařovací sklenice jsou na kvašení malého množství zeleniny pro rychlou spotřebu ideální.

Nastrouhanou nebo nakrájenou zeleninu rozmícháme ve větší nádobě se solí a kořením a zatížíme, aby pustila vodu.

Do pečlivě vymytých sklenic zeleninu důkladně rukou natlačíme, tak, aby v hmotě nezůstal vzduch. Vytlačujeme a vyléváme přebytečnou vodu. Voda však musí přesahovat asi 1 cm přes zeleninu. Pokud je tekutiny málo, dolijeme mírně osolenou převařenou studenou vodou. Sklenice utěsníme u hrdla dřevěnými špachtlemi, aby zelenina nevystoupala přes vodní hladinu ve sklenici. Důkladně zavíčkuje, uložíme na teplé místo (20–22 °C) a přikryjeme utěrkou.

Po skončení kvasného procesu začne ve sklenici vznikat podtlak a tím se hermeticky uzavře. Takto konzervovaná zelenina vydrží až do příštího podzimu. Po otevření se musí rychle spotřebovat. Chceme-li zeleninu zkvasit pro rychlou spotřebu, dáme méně soli.

Ke kvašení jsou vhodné téměř všechny zeleniny: bílé i červené zelí, okurky, paprika, mrkev, červená řepa, dýně, celer, ředkvička, rajčata (zralá, tvrdá), kapusta, pastinák, fazolové lusky (před kvasným procesem se musí krátce povařit a zchladit), hrášek, kedlubny, růžičková kapusta.

Samostatně je vhodné kvasit zelí, okurky, papriku, mrkev, cibuloviny. Kvašená zelenina má v kuchyni širší využití než bychom si mysleli. Má velkou výhodu v tom, že si uchovává biologickou hodnotu čerstvé zeleniny, a navíc je obohacena dalšími látkami.

Kvašenou zeleninu používáme k přípravě salátů, do nichž můžeme přidat čerstvou zeleninu. Případnou kyselost zmírníme medem. Kvašenou zeleninou můžeme ochucovat polévky a omáčky po dovaření. Kvašená zelenina by měla tvořit 5 % denního jídelníčku.

Setkáváme se také s označením kvašených potravin rovnocenným pojmem kysané nebo zakysané (smetana, zelí).

Koření a přísady

Dobře zvolené koření dá kvašené zelenině vůni a lahodnou chuť. Přednost dáváme domácímu osvědčenému koření, ale chuťovou kvalitu dosahujeme i kombinacemi několika druhů zeleniny.

Doporučené dávkování přísad do kvašené zeleniny:

- **Křen:** má konzervační účinky, při kvašení hodně ztrácí na ostrosti; přidáváme nakrájený na plátky, nebo strouhaný, 50–200 g na 10 litrů.
- **Cibule, česnek:** zajišťuje při kvašení aromatickou a jemnou chuť; přidáváme nakrájené plátky, 100–500 g na 10 litrů.
- **Semena kopru, hořčice a kmínu:** přidáváme 2–4 polévkové lžíce na 10 litrů zeleniny. Sušený kopr můžeme přidat s celým okvětím.
- **Listy malin, černého rybízu, vína:** jsou bohaté na bakterie mléčného kvašení a zlepšují aroma kvašené zeleniny. Dobře umyté je pokládáme na dno kvasných nádob a na povrch kvašené zeleniny. Dáváme 20–30 listů na 10 litrů zeleniny.
- **Nat' celeru, kopru, petržele, libečku:** přidáváme 50–150 g celé, nebo nakrájené nati na 10 litrů zeleniny.
- **Bobkový list:** dáváme 10–30 lístků na 10 litrů zeleniny.
- **Hřebíček:** dáváme 5–20 kusů na 10 litrů zeleniny.
- **Feferonka:** dáváme 3–10 kusů na 10 litrů zeleniny, podle toho, jak chceme mít zeleninu pikantní, ale můžeme ji vynechat.
- **Plody jalovce:** dáváme 10–30 kusů na 10 litrů zeleniny.
- **Menší jablka:** několik plodů, podle chuti.
- **Tymián, estragon, dobromysl, pepř, nové koření:** množství si určí každý podle chuti.
- **Sůl:** chrání zeleninu v první fázi kvašení před kažením. Soli dáváme 50–100 g na 10 litrů zeleniny.

Do každé kvasné nádoby dáváme do zeleniny 3–5 druhů koření. Větší kousky proložíme a rovnoměrně je rozmístíme v jednotlivých vrstvách zeleniny.

Kvašené (kysané, kyselé) zelí i jiná zelenina

Kvašené zelí, připravované tradičním způsobem, je mimořádně bohaté na vysoce aktivní kobolamin (vitamín B₆), který je málo obsažen v rostlinné stravě. Vitamín B₆ je nezbytný k odolnosti proti stresu, stimuluje mozkovou a nervovou soustavu, metabolismus bílkovin, tvorbu červených krvinek, růst buněk, stavbu kostí a využití tuků k tvorbě svaloviny.

Kvašené zelí je nepostradatelnou potravinou pro vegany i vegetariány, kteří odmítají vejce (vitamín B₆), je důležitým zdrojem vitamínů C, B₃, B₅, B₆, K, E, niacinu, kyseliny pantotenové a dalších důležitých kyselin. Ze 100 g zelí získáme pouze 17 kcal energie.

Kvašené zelí obsahuje významné množství minerálů a stopových prvků v organicky vázané a organismem dobře využitelné formě. Aktivuje metabolismus mozkových a nervových buněk, podněcuje látkovou přeměnu u železa, pomáhá při tvorbě červených krvinek, stimuluje růst buněk a omlazuje organismus.

Reguluje metabolismus tuků a snižuje koncentraci cholesterolu v krvi. Posiluje svaly, zejména srdeční, zlepšuje využití bílkovin, přispívá k obnově vaziva, posiluje imunitní systém. Obsahuje hodně vlákniny, která zrychluje střevní peristaltiku a brání tím zácpě.

Mléčným kvašením se za pomoci enzymů stává vláknina stravitelnější. Užitečné mikroorganismy v zelí podporují střevní bakteriální flóru a tím tvorbu určitých vitamínů (K, B₆). Kvašené zelí je jedinou potravinou, již se člověku podařilo zdokonalit přírodu.

Kvašené zelí před použitím nikdy neproplachujeme, zbavili bychom se tím mnoha cenných látek. Pouze vymačkáme vysoce kvalitní šťávu, lák, a vypijeme ji. Je to vitamínová bomba, velmi užitečná proti chřipce. Z kvašeného zelí bychom měli připravovat zelné saláty. Pokud se rozhodneme pro tepelné zpracování, zelí vaříme nebo dusíme jen velmi krátce.

Syrové kvašené zelí je vynikajícím lékem při nemocích žaludku, střev a ledvin. Jíme ho dvakrát v týdnu, ne každý den. Lák z kvašeného zelí obsahuje velmi cenné látky. Jestliže nám lák připadá příliš kyselý, zmírníme kyselost trochou medu a takto upravený vypijeme. Dospělý člověk by měl za rok sníst 10–20 kg kvašeného zelí.

Tradiční příprava kvašeného zelí

1 kg bílého hlávkového zelí	1–2 lžice koprového semínka
50–100 g soli	případně s okvětim
2–3 lžice jalovce	4–5 nestříkaných vinných listů
2–3 lžice celého kmínu	50–100 g křenu

Zkvašujeme odolné zimní odrůdy. Několik celých zelných listů si odložíme. Množství soli bude přímo úměrná kyselost kvašeného zelí.

Připravíme 10 kg očištěného, košťálů zbaveného bílého hlávkového zelí, jemně nakrouháme do větší nádoby a promícháme se solí a kmínem, ja-

lovcem a koprovým semínkem (pokud nemáme koprové okvěti). Necháme zavadnout.

Na dno čistého kameninového soudku nebo do litrových zavařovacích sklenic dáme listy vinné révy a kolečka křenu, okvěti kopru. Překryjeme 1–2 zelnými listy. Postupně plníme nádobu zavadlým zelím a přitom je rukou důkladně mačkáme, abychom vytlačili všechnen vzduch, zejména od stěn nádob, jinak by zelí plesnivělo. Zelí naplníme tak, aby je voda přesahovala o 1–2 cm.

Na naplněné zelí položíme plátky křenu, vinné listy, okvěti kopru a zakryjeme zelnými listy. Zelí důkladně utěsníme dřevěnými špachtlemi. Špachtle předtím namočíme do vody, aby se nalámaly. Soudek se zelím, případně důkladně zavíčkované sklenice, necháme kvasit. Během 3–6 týdnů je zelí zkvašené.

Kvašené zelí s mrkví



31

10 kg bílého hlávkového zelí	50–100 g soli
3 kg nastrouhané mrkve	2–3 lžíce jalovce
1 kg cibule (strouháme současně se zelím)	lžíce hořčičného semínka
	2–3 lžíce kmínu

Postup je stejný jako u tradičního zelí.

Kvašené zelí s křenem

10 kg bílého hlávkového zelí	½ kg kyselých jableček
300 g křenu nakrájeného na plátky	50–100 g soli
500 g cibule (strouháme současně se zelím)	

Postup je stejný jako u předcházejícího receptu.

Kvašené červené zelí

10 kg červeného zelí	2–3 lžíce kmínu
½ kg cibule	5–6 bobkových listů
½ kg kyselých jableček	listy vinné révy, višňi, malin
50–100 g soli	několik zelných listů

Červené zelí je tvrdší, proto můžeme použít i ranější odrůdy. Zelí velmi najemno nakrouháme i s cibulí, důkladně promícháme ve větší nádobě se solí a kmínem a upěchujeme, aby zelí pustilo šťávu.

Zavadlé zelí pak důkladně napěchujeme do připravených nádob (sklenic). Na dno a navrch položíme bobkové a další listy, upevníme špachtlemi a uzavřeme nádobu. Další postup je jako u bílého zelí.

Do desetilitrové kameninové nádoby nebo do zavařovacích sklenic střídavě prokládáme:

5 kg okurek	2 lžice koriandru
½ kg cibule	10 hřebíčků
5 stroužků česneku	10 bobulí pepře
250 g na plátky nakrájeného křenu	10 bobulí nových koření
½ kg na plátky nakrájené mrkve	petrželová a celerová nať
100–150 g čerstvého kopru	kousek libečku
s okvětim (nebo 50 g	listy černého rybízu (višně, křenu,
koprových semínek)	vinné révy)
čerstvý estragon	4 litry převařené vody
5 bobkových listů	se 100 g rozpuštěné soli
3 lžice hořčičných semínek	

Jsou mimořádnou lahůdkou. Chut' závisí na kombinaci koření a dalších přísad. Ke kvašení vybíráme mladé okurky, s nevyvinutými jádry.

Okurky důkladně umyjeme. Každou několikrát propíchneme jehlicí, ukládáme do kvasné nádoby, prokládáme kořením, zatížíme a zalijeme studeným lákem. Další postup je jako u kvašeného zelí.

Kvašená mrkev s okurkami a paprikou

4,5 kg mrkve	5 bobkových listů
1,5 kg okurek	2 lžice koprových semen
1,5 kg papriky	2 lžice hořčičných semen
200 g menší cibule	větvička estragonu
3 stroužky česneku	2–3 snítky čerstvého kopru
70–100 g soli	

Nakrájíme na plátky očištěnou a oškrábanou mrkev, okurku i se slupkou, papriky zbavené jádřinců. Prosolíme a necháme zavadnout. Vymačkáme šťávu, přidáme koření, namačkáme do kvasné nádoby a zatížíme. Zalijeme vychladlou převařenou vodou a necháme kvasit.

Kvašené zeleninové směsi

Můžeme vycházet z momentální nabídky trhu a při zapojení fantazie si můžeme připravit velmi chutné kvašené směsi.

Vhodné kombinace kvašených směsí :

- Zelí 50 %, mrkev 20 %, paprika 20 %, cibule 10 %.
- Zelí 50 %, salátové okurky 20 %, paprika 15 %, plátky zelených rajčat 10 %, cibule 5 %.
Paprika 50 %, okurky 30 %, mrkev 10 %, rajčata 5 %, cibule 5 %.
- Mrkev 30 %, okurky 30 %, paprika 15 %, kedlubny 15 %, zelený hrášek 5 %, cibule 5 %.
- Mrkev 40 %, hrášek 30 %, růžičková kapusta 10 %, květák 15 %, cibule 5 %.
Květák 50 %, brokolice 30 %, mrkev 15 %, drobné cibulky 5 %.
- Na 5 kg mrkve: 30 g soli na litr vody, 3 cibule, 2 stroužky česneku, semena fenyklu, snítka estragonu.
- Na 5 kg červené řepy: 40 g soli na litr vody, 2 cibule, lžíce hořčičných semínek, ½ lžíce kmínu, několik koleček černé ředkve, semena fenyklu.

Jsou možné další kombinace. Fermentovaná zelenina si zachovává svou biologickou hodnotu a je vhodným zpestřením jídelníčku i pro vegany a vegetariány.

17. Sušení ovoce, zeleniny a kořenících bylinek

Sušení je další velmi stará konzervační metoda a dnes, kdy jsou na trhu dobré sušičky, není problém si ovoce nasušit. Výhodou sušiček je možnost nastavení teploty již od velmi nízkých teplot. Nekupujeme elektrické sušičky bez termostatu a nastavitelné teploty. Nezbytný je časový spínač na sušičce nebo na přívodu proudu.

Sušit můžeme všechny druhy ovoce. Dají se pak také použít jako sladidlo ve vegetariánské kuchyni. Ovoce k sušení sbíráme za slunečného suchého počasí, kdy obsahuje méně vody a hodně cukru. Sušíme jenom kvalitní zdravé ovoce. Dokonale usušené ovoce skladujeme ve tmě v uzavřených sklenicích.

Vhodné kořenící bylinky k sušení jsou bazalka, tymián, kopr, celerová nat', majoránka, máta, dobromysl, rozmarýn, šalvěj, květ měsíčku zahradního. Po dokonalém usušení skladujeme v uzavřených sklenicích a před použitím bylinky rozdrtíme. Sušíme samozřejmě i houby a mnoho druhů zeleniny. Usušená celá rajčata jsou opravdovou lahůdkou.

18. Zelené koření

Všechny rostliny, které nás obklopují, šlechtěné i plané, jsou nám nějak užitečné. Existuje asi 300 000 druhů vyšších rostlin a z tohoto velikého počtu jich člověk využívá asi 10%.

Většina z toho, co roste v přírodě, nám poskytuje výživné, ochranné a léčivé látky. Přírodou je nám darováno, abychom jich využívali pro zdraví našeho organismu.

V zeleném koření se vyskytují následující látky:

- **Minerály, provitamín A, vitamíny B, C** a jiné prospěšné látky.
- **Glykosidy** (deriváty cyklických forem monosacharidů) najdeme většinou v zeleném koření nahořklé chuti. Patří k nim *kumariny*, které mají uklidňující a cévy rozšiřující účinky.
- **Flavonoidy** (nažloutlá barviva) působí proti kornatění cév a zvyšují odolnost krevních vlásečnic.
- **Silice** se pro svou olejovitou konzistenci mylně nazývají „*éterické oleje*“. Jako koření působí dezinfekčně a protikřečově. Působí proti nadýmání, podporují funkci žlučníku, chuť k jídlu a trávení.
- **Třísloviny** chrání sliznici zažívacího traktu, působí proti katarům střev a průjmům.
- **Hořčiny** jsou různorodou skupinou látek, mají hořkou chuť. Podporují tvorbu žaludečních šťáv, zvyšují chuť k jídlu a střevní peristaltiku.
- **Slizy** patří k zásobním sacharidům rostlin. Mají protizánětlivé účinky, ochraňují sliznice zažívacího traktu a dýchacích cest.
- **Pryskyřice** jsou zplodiny látkové výměny rostlin. V rostlinách jsou vylučovány do mezibuněčných prostor do tzv. pryskyřičných kanálků.
- **Organické kyseliny** dávají koření často nakyslou chuť a léčivost
- **Fytoncidy** jsou látky, které i v malém množství působí proti bakteriím, virům a plísním. Tvoří se v některých pletivech vyšších rostlin. Jsou obsažené téměř v každém koření, i v sušeném. Mnohé druhy zeleného koření patří mezi léčivky.

Člověk je součástí přírody a jeho připoutanost k ní mu dovoluje přežít. Nevzdalujme se jí! Když onemocní zvířata, putují instinktivně i velmi daleko, aby našla určité rostliny s potřebnými léčivými látkami. Člověka civilizace o tento instinkt připravila.

Měli bychom používat především byliny a koření, které jsou doma tam, kde žijeme.

Koření podporuje čichové a chuťové buňky, chuť k jídlu, zvyšuje vylučování trávicích šťáv, urychluje peristaltiku střev a vstřebávání výživných látek. Využijme jejich blahodárných účinků k udržování našeho zdraví.

Andělíka

Jedlou částí jsou oddenky, mladé listy, lodyhy a plody. Obsahuje furanokumariny, silici, hořčiny, flavonoidy, třísloviny, cukry, beta–karoten, vitamín C. Všechny části povzbuzují dýchání, tvorbu trávicích šťáv a tím chuť k jídlu, působí proti nadýmání a křečím, proti pálení žáhy. Má močopudné účinky, pomáhá při nachlazení, působí sedativně.

V malých dávkách aromatizujeme mladými lístky saláty, rajčatové a ovocné polévky, mléko při nachlazení a kašli. Lístky přidáváme do džemů z angreštu a reveně. Před namáhavým dnem se doporučuje vypít studený macerát andělíky.

Bazalka

Bazalka obsahuje vonnou silici, flavonoidy, třísloviny, saponiny, organické kyseliny. V čerstvém stavu obsahuje vitamín C, beta–karoten a enzymy. Obsahuje hodně draslíku, vápníku, hořčíku a další minerály. Existuje několik druhů, nejznámější je *bazalka pravá*. V kuchyni se používá lístky, čerstvé, zmražené nebo sušené, ty jsou méně aromatické.

Používá se ke kořenění zeleninových a rajčatových polévek, omáček, těstovin, salátů, sýrů, do pomazánek apod. Čaj z bazalky uvolňuje křeče trávicího traktu a průdušek, podporuje tvorbu mateřského mléka, uvolňuje plynatost, působí proti tuberkulóze, mírně zvyšuje krevní tlak. Mírní trávicí potíže vyvolané užíváním léků. Silný odvar z bazalky se doporučuje k omývání těžce se hojících ran.

Vůně bazalky se rozvine tepelnou úpravou. Sušením intenzita klesá.

Bobkový list

Okrasný, stále zelený strom dorůstající do výšky 15 m. Listy obsahují silice, glykosidy, alkaloidy, hořčiny, třísloviny. Novější výzkumy ukazují na jeho schopnost snižovat hladinu cukru v krvi. Podporuje chuť k jídlu a trávení. Při revmatismu odstraňuje odpadní látky z organismu, pijeme-li odvar ve formě čaje.

V kuchyni se používají čerstvé i sušené listy, celistvé, nebo mleté. V pokrmu celé listy vaříme krátce, protože delším varem pokrm hořkne. Sušený list dáváme do hotového jídla. Patří do „bouquet garní“ (tymián, česnek, zelená petrželka a bobkový list) k ochucení polévek, omáček, brambor apod.

Chceme-li zvýraznit chuť čerstvého nebo sušeného bobkového listu, před použitím ho polámeme. Mletý bobkový list dáváme až do hotového jídla.

Brutnák

Obsahuje velké množství minerálů, draslíku a vápníku, ze stopových prvků hlavně mangan. Ve 100 g čerstvého brutnáku získáme až 20 mg vitamínu C. Karotenoidy, slizy, prospívají střevům a dýchacímu ústrojí, dále kyselinu křemičitou, jablečnou, citrónovou, silice a třísloviny. V semenech je obsažena kyselina gama-linolová snižující krevní tlak a cholesterol v krvi. Podle Aviceny brutnák lékařský posiluje srdeční sval, léčí rozšířené a neurotické srdce. Je považován za jeden z nejlepších bylinných léků na srdce, působí pomalu, ale jeho léčivé účinky jsou trvalé. Léčivá je celá kvetoucí nať. Působí dezinfekčně, proti depresím, ovlivňuje činnost nadledvinek, léčí kašel, zrychluje metabolismus, uklidňuje podrážděnou pokožku. Pomáhá i jako kloktadlo.

Mladé listy se přidávají do salátů, nápojů, pomazánek z tvarohu, omáček, jogurtů, polévek, do jablečných kompotů. Listy lze použít při neslané dietě ke zvýraznění chuti pokrmu.

Cibule

V Asii a Orientu je cibule jedním z nejstarších přírodních léků. Potravinové a léčivé kulty cibule vnikly v Indii a Číně. Zatímco Evropa žila v pochmurném středověku, v Asii již vzkvétala přírodní medicína, která nasazovala cibuli k čištění krve a proti kašli.

Římané na svých dobovatelských cestách vozili cibuli s sebou a tak se rozšířila i k nám, kde byla kultivována v kláštorech. Pěstuje se několik druhů cibule, velké množství odrůd a typů.

Cibule obsahuje 88 % vody, sacharidy, bílkoviny, malý podíl tuků a vlákniny. Alicin a jiné sirnaté sloučeniny mají silné antibakteriální účinky zejména na sliznice (chrání jemné epitelové buňky). Je velmi bohatá na draslík, fosfor, vápník a hořčík. V menší míře obsahuje sodík, železo, síru, zinek, křemík mangan, selen a jód. Z vitamínů je to C, B₁, B₂, B₆ a E, niacin a silice obsahující síru.

Působí proti srážení krve po požití tučného jídla. Snižuje přítomnost „špatného“ cholesterolu v krvi a zvyšuje hladinu „dobrého“ cholesterolu. Snižuje krevní tlak. Pomáhá proti infekci, uvolňuje zahleněné průdušky. Zvyšuje odolnost proti nádorovým chorobám.

Cibule také dezinfikuje dutinu ústní a nosohltan, posiluje žaludeční a střevní sliznice, snižuje hodnoty cukru v krvi, podílí se na krvetvorbě, posiluje imunitní systém, povzbuzuje tvorbu hormonů proti stresu. Posiluje srdce a krevní oběh a působí preventivně proti arterioskleróze.

Cibule je naší nejrozšířenější zeleninou. Používá se syrová i tepelně zpracovaná, do omáček, pomazánek, nádivek, polévek a pod.

Cibule nat'ová (zimní) – ošlejch

Pochází z Číny, kde se pěstovala již před 3500 lety. Dodnes se těší oblibě na Dálném Východě, střední Asii a v Rusku. K nám se dostal ve středověku, asi z Ruska. Ošlejch je příbuzný s cibulí, česnekem, pórkem a pažitkou. Množí se semenem, dělením trsů a z pacibulek.

Ošlejch ve 100 g obsahuje 200 mg vitamínu C. Poskytuje vitamíny skupiny B, provitamin A, slizy, jednoduché cukry, síru (alilsulfid). Má antibakteriální účinky. Působí proti skleróze a zánětům, rozšiřuje cévy a má protiradiační účinnost. Z minerálních látek obsahuje draslík, vápník, železo, mangan, zinek a další.

Dá se snadno pěstovat na balkóně. V kuchyni ošlejch nejčastěji používáme zasyrova do pomazánek, jako přílohu, posýpku na chlebičky, do salátů, omáček. Vynikající je salát z ošlejchu se zakysanou netučnou smetanou.

Česnek kuchyňský

Na egyptském papyru z 15. století př.n.l. se v Prvním lékařském rádci uvádí 22 česnekových receptů proti obtížím (bolest hlavy, bolesti krku, tělesná slabost, atd.). Hippokrates (460–375 př.n.l.) předepisoval česnek proti zácpě, otokům a nádorům dělohy. Plinius starší (1. stol. n.l.) doporučoval česnek proti 61 nemocem. Pythagoras nazval česnek králem koření.

Česnek obsahuje glykocidně vázanou silici a sirmou aminokyselinu aliin. Alliin se štěpí na rostlinné antibiotikum allicin. Listy obsahují velké množství vápníku, draslíku, hořčíku, fosforu, sodíku a síry, ale také železo, mangan, zinek, jód a měď.

Česnek má až neuvěřitelné, mnohokrát prokázané léčivé schopnosti. Působí proti bakteriím, virům, plísním. Pomáhá proti skleróze, revmatismu, nadýmání i proti hlístům. Snižuje krevní tlak. Zlepšuje krevní oběh až v nejjemnějších kapilárách, rozšiřuje cévy a zpomaluje srdeční rytmus. Obsahuje germanium, které posiluje chlopňový systém. Vyplavuje ze žlučníku žluč, podporuje trávení, dezinfikuje střevní flóru.

Nejnovější výzkumy potvrdily schopnost česneku ovlivňovat hladinu cholesterolu v krvi a snižovat riziko infarktu. Zlepšuje krvetvorbu. Působí preventivně proti rakovině. Prospívá trávení, hojení ran, zlepšuje dýchání. Má močopudný účinek. Není proto vhodný při akutních onemocněních žaludku, střev, jater a močových cest.

V kuchyni se používají stroužky, listy a mladé stvoly. Stvoly se sklízí v době, kdy jsou ještě spirálovitě zkroucené. Obsahují silice, pektin, bílkoviny, složené a jednoduché cukry. Ze 100 g stvolu získáme až 55 mg vitamínu C, vitamíny skupiny B, flavonoidy a beta-karoten.

Dobromysl (oregano)

Dobromysl je léčivá i kořenící rostlina. Obsahuje silice s rozmanitým složením, s hlavní složkou tymolem. Dále obsahuje třísloviny, hořčiny, pryskyřičné i minerální látky, v čerstvém stavu i vitamíny.

Podporuje trávení, má dezinfekční účinky, je protikřečový, žlučopudný a protizánětlivý. Chuť a vůně je ostrá. Používá se do zeleninových polévek, omáček, salátů, sýrů a do pizzy.

Je možné ji upravovat tepelně s jídlem. Usnadňuje stravitelnost tučných pokrmů.

Estragon

Za starověku se mu připisovala čarovná moc. Měl odhánět dráky a hady, má to v latinském názvu. Český botanický název je „*pelyněk zatec*“. Pochází z Kavkazu, roste na Sibíři, v Mongolsku, v Asii, v Severní Americe. U nás je znám od 16. století.

Estragon obsahuje silici, hořčinu, třísloviny, mnoho draslíku, jód, zin, beta-karoten, vitamín C. Předpokládá se, že má preventivní účinek proti rakovině. Má tonizující účinek, podporuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení.

V kuchyni se používá do bílých polévek, omáček, bylinkových mázok, pomazánek, salátů, rajčatových pokrmů, omelet, do květáku, brokolice, cuket, fazolek a hrášku. Uplatní se v marinádách, octech, při nakládání okurek aj. Zmražený zachovává své vlastnosti. Kořeníme s ním opatrně.

Kopr vonný

Pochází ze Středomoří. Používá se natě i plody, ke kořenění. Natě obsahuje silice s vysokým obsahem vitamínu C a provitamínu A. Kopr obsahuje také minerální látky, zejména vápník, draslík, fosfor a další. Dřevko obsahuje kumariny, slizy, flavonoidy, třísloviny, hodně kyseliny listové, nikotinové, pantotenové.

Látky v kopru rozšiřují cévy, snižují krevní tlak, účinkují proti křečím. Působí proti nadýmání, má antiseptické účinky, podporuje tvorbu mléka, uklidňuje.

Používá se do salátů, k nakládání okurek a zelí, do brambor, omáček a polévek. Kromě natě se mohou použít i okolíky, nevaří se, v pokrmu pouze prohřeje.

Libeček lékařský

Pravděpodobně pochází z libečku perského. Je to vytrvalá bylina, silně intenzívně vonící. Obsahuje silici, sacharidy, pryskyřici, organické kyseliny, rutin, furokumariny. U precitlivělých lidí lze při sběru vyvolat alergii.

V čerstvém stavu obsahuje vitamíny, minerální látky, hlavně draslík. Voní intenzívně jako maggi, používá se do polévek, omáček, a pomazánek a těstovin. Tepelně se upravuje s pokrmem, používají se řapíky i kořeny.

Máta

Je to mnohonásobný kříženec, který se v přírodě nevyskytuje. Pěstuje se asi 60 odrůd. Obsahuje silici bohatou na mentol (*máta latinsky: mentha piperita*), třísloviny, hořčinu, flavonové glykosidy, vitamíny a minerály.

Má utišující, antiseptické, protizánětlivé, protikřečové a stimulační účinky. Podporuje zažívání, vylučování žluči, působí proti nadýmání a proti průjmům. Výborný je mátový čaj a koupel. Má svěží chuť i vůni.

V kuchyni se používá do moučníků, zeleninových salátů, do octů a sirupů, k rajčatovým nápojům a pokrmům, do majonéz, omáček, pomazánek, luštěnin, rýže, zapékaných brambor se zeleninou. Listy se hodí ke zdobení moučníků a osvěžujících nápojů. Mátu můžeme i zamrazovat.

Majoránka

Pravděpodobně pochází z Libye, odkud se rozšířila kolem Středomořího moře. Obsahuje silici, terpeny, hořčiny, třísloviny, slizové látky. V čerstvém stavu obsahuje vitamíny.

Má uklidňující účinky, zklidňuje střeva, působí proti plynatosti i proti průjmům. Čaj je vhodný při nevolnosti a nespavosti, mírně rozšiřuje cévy a snižuje tlak. Působí proti bronchiálním zánětům, močopudně a antisepticky. Usnadňuje stravitelnost tučných a nadýmavých jídel.

V kuchyni se kombinuje s pepřem, česnekem a kmínem, novým kořením, tymiánem a rozmarýnem. Hodí se do bramborových, fazolových a česnekových polévek. Přidáváme ji do bramboráku, pizzy, vaječných pokrmů, na sýry, do mangoldu a špenátu.

Používá se čerstvá i sušená. Lze ji tepelně upravovat s pokrmem.

Meduňka lékařská

Původem je ze Středomoří. Její účinky byly známé Římanům i Řekům. Nať se sklízí před rozkvetem dvakrát do roka na sušení. Používá se v kosmetice, ve voňavkářství, do koupelí a vonných polštářů.

Listy obsahují hodně vitamínu C, beta-karotenu, silice, třísloviny, flavonoidy. Podporuje trávení, uvolňuje střevní křeče, působí proti nadýmání, zklidňuje při poruchách spánku. Patří mezi dietní koření, vůně a chuť je nahořklá, podobná citrónu.

V kuchyni se používá do omelet, jogurtů, do bylinných omáček, másel a pomazánek. Přidává se do hub, kvašeného zelí, polévek a k aromatizování broskvového a jablečného kompotu a pudinků.

Přidává se do hotových pokrmů a jen zlehka se prohřeje.

Pažitka pravá

V Číně ji znali již před 5 000 lety. O jejím využití v kuchyni se Evropa dověděla až od Marka Pola, přestože je to i původní rostlina Evropy, Asie, Austrálie a Severní Ameriky. Voní po cibuli, stvoly obsahují beta-karoten, vitamíny B₁, B₂, a E.

Obsahuje silici s organicky vázanou sírou, fytoncidy, flavonoidy a antibakteriální látky. Z minerálů obsahuje draslík, vápník, železo. Povzbuzuje chuť k jídlu, trávení, mírně snižuje krevní tlak. Působí proti střevním parazitům, snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

V kuchyni se používá do všech slaných polévek, zeleninových omáček, na brambory, rýži, brokolici, těstoviny, květák, do vaječných pokrmů, bylinkového másla, pomazánek, salátů z čerstvé zeleniny, nádivek apod.

Tepelně se neupravuje, protože by ztratila chuť i vitamíny.

Petrželka nat'ová

Byla známá už Římanům a Řekům. Je to velmi cenná nat'ová zelenina. Obsahuje draslík, vápník, fosfor, hořčík, železo, síru. Dále poskytuje vlákninu, sacharidy, beta-karoten, vitamín C, vitamíny skupiny B, kyselinu nikotinovou aj. Zelená petrželka obsahuje silici, stimulující ledviny. Proto ji při nemocích ledvin používáme opatrně.

Zelená petrželka s hladkými listy je aromatictější a obsahuje více vitamínů. V kuchyni má široké použití do polévek, salátů, na brambory, do pomazánek, knedlíků, těstovin, rýže aj.

Francouzi používají směs sekané petrželky, krátce osmáhlé na másle se šalotkou a česnekem, do brokolice a kvěťáku. Povzbuzuje trávicí pochody, má močopudné a antiseptické účinky, snižuje krevní tlak, dobře působí na pokožku.

S výjimkou použití do nádivek ji tepelně neupravujeme. Používáme čerstvou na posypání.

Rozmarýna lékařská

Domovem je jihozápadní Středomoří, pěstuje se od starověku. Chuť a vůně je silně kořenitá, nasládle kafrová. Je to léčivka. Listy obsahují silice kafrové vůně, flavonoidy, hořčinu, třísloviny, kyselinu rozmarýnovou.

Má vysoký obsah vápníku, dobře vstřebatelného organismem. Čaj pomáhá při nervovém vypětí, bolestech hlavy, působí proti stresu, zklidňuje a podporuje zažívání. Podporuje krevní oběh, používá se jako kloktadlo. Omezuje růst bakterií, je močopudná a žlučopudná.

V kuchyni se používají v menších dávkách čerstvé a drcené listy do tučných jídel, do cuket, lilků, k rajčatovým pokrmům, do pizzy, těstovin, na vařené brambory, do zeleniny apod. Snáší tepelnou úpravu. Sušená je aromatictější.

Saturejka zahradní

Pochází z východního Středomoří. Existuje ještě *saturejka horská*, která je součástí křovinatých porostů ve Středomoří. Obsahuje silice často proměnlivého složení, flavonoidy, hořčiny, třísloviny, pryskyřice.

Posiluje žaludek, podporuje chuť k jídlu, uvolňuje zažívací křeče, působí proti plynatosti, proti střevním parazitům, působí asepticky, v čaji se užívala proti průjmům.

V kuchyni se používá tak jako tymián, jedna čajová lžička čerstvé vydá za ½ lžičky sušené. Dává se do luštěninových a bramborových polévek, do nakládaných okurek, zelí, fazolových pokrmů, krup a hub. Do salátů, tvarohových pomazánek, rajských a zelených omáček, zapékaných zeleninových pokrmů, ke květáku, brokolici a Tofu.

Vůně se rozvine tepelnou úpravou. Lístky nesekáme, ale krájíme na nudličky.

Tymián obecný

Pochází ze Středomoří. Ve starém Egyptě se používal k balzamování. Římsí vojáci a gladiátoři se potírali tymiánem, aby získali odvalu. U nás byl tymián znám od 9. století a od 11. století ho rozšiřovali benediktiňští mniši.

Tymián je léčivá rostlina. Obsahuje silice tymol a karvakrol, dále třísloviny, hořčiny, flavony, organické kyseliny. Má vysoký obsah železa.

Tymián má protizánětlivé účinky, příznivě působí při zánětlivých onemocněních dýchacích cest.

Má příznivý aseptický účinek na zažívací trakt, působí proti průjmům křečím, střevním, parazitům. Používá se k omývání špatně se hojících ran a ke kloktání.







V kuchyni se bohatě využívá do polévek, luštěnin, kozích a ovčích sýrů, zeleninových pokrmů, luštěnin. Značně se využívá ve směsích koření.





Tepelně se upravuje s pokrmem. Kořeníme opatrně.

Obsah


ÚVOD.....	7
1. PODÍL STRAVY NA UDRŽENÍ ZDRAVÍ	9
Co znamená kvalitně jíst.....	9
Surová a tepelně upravená strava.....	9
Množství a skladba stravy.....	10
Rostlinná strava, maso a jeho vyřazení z jídelníčku.....	11
Odkud čerpám inspiraci.....	12
Bez vlastního přičinění o životosprávu to nepůjde	13
Stravou proti nemocem.....	14
2. LÉČEBNÉ SCHOPNOSTI PŘÍRODNÍCH POTRAVIN	19
Brambory.....	19
Brokolice.....	19
Cibule.....	19
Česnek.....	20
Fazole.....	20
Houby.....	20
Hrách.....	20
Ječmen.....	21
Jogurt.....	21
Květák.....	21
Tmavě zelená listnatá zelenina.....	21
Luštěniny.....	22
Meruňky, broskve, nektarinky.....	22
Mrkev.....	22
Ořechy.....	23
Semena.....	23
Oves.....	24
Pšenice.....	24
Rajčata.....	24
Rýže.....	24
Tuřín, vodnice, tykve a dýně.....	25
Zelí a kapustičky.....	25
Voda.....	26
3. CO A PROČ MUSÍ DODAT ORGANISMU STRAVA.....	27
BÍLKOVINY.....	27

CUKRY	29
TUKY	30
ENZYMY	31
VITAMÍNY	33
<i>VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VE VODĚ</i>	34
Vitamín B ₁ (Thiamin).....	34
Vitamín B ₂ (Riboflavin).....	35
Vitamín B ₃ (Niacin, kyselina nikotinová).....	36
Vitamín B ₅ (Kyselina pantotenová).....	36
Vitamín B ₆ (Pyridoxin).....	37
Kyselina listová	38
Vitamín B ₁₂ (Cyanokobolamin).....	38
PABA (Kyselina paraaminobenzoová).....	39
Vitamín H (Biotin).....	40
Vitamín B ₁₃	40
Vitamín B ₁₅ (Kyselina pangamová).....	40
Vitamín B ₁₇ (Laetryl).....	41
Inositol.....	41
Acetylcholin.....	41
Vitamín C (Kyselina askorbová).....	41
Vitamín P (Bioflavonoidy)	42
<i>VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH</i>	43
* Vitamín A (Retinol).....	43
Vitamín D (Kalciferol).....	44
Vitamín E (Tokoferol)	45
Vitamín F (Esenciální mastné kyseliny)	45
Vitamín K (Menadion metylnaftochinon).....	46
MINERÁLNÍ LÁTKY	46
Sodík (Na).....	47
Draslík (K).....	48
Vápník (Ca)	48
Fosfor (P).....	49
Hořčík (Mg).....	50
Chlor (Cl).....	51
Síra (S).....	51
STOPOVÉ PRVKY.....	51
Železo (Fe).....	53
Zinek (Zn).....	53
Měď (Cu).....	54
Mangan (Mn).....	54

Nikl (Ni)	54
Kobalt (Co).....	55
Jód (I).....	55
Fluor (F).....	55
Selen (Se).....	55
Molybden (Mo).....	55
Chróm (Cr)	56
KYSELINOTVORNÉ A ZÁSADOTVORNÉ POTRAVINY	56
Alkalické nápoje z čerstvé zeleniny	59
RADIOVITALITA POTRAVIN.....	59
4. OBRANNÉ BARIÉRY PROTI POŠKOZENÍ ORGANISMU	63
PRVNÍ OBRANNÁ BARIÉRA: ZAŽÍVÁNÍ	63
DRUHÁ OBRANNÁ BARIÉRA: JÁTRA	63
TŘETÍ OBRANNÁ BARIÉRA: ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECIÍ	65
Podvěsek mozkový (hypofýza).....	66
Štítná žláza.....	67
Nadledviny.....	67
5. STRAVA JAKO LÉK	69
6. SYROVÁ STRAVA A VEGANSTVÍ	71
VEGANSKÉ POLÉVKY.....	74
Zeleninová polévka  1	74
Polévka z ovesných vloček  2	74
Česneková polévka  3.....	75
Polévka z červené řepy.....	75
Okurková polévka studená  4.....	75
Veganský boršč.....	75
RECEPTY SYROVÉ ZELENINOVÉ VEGANSKÉ STRAVY.....	76
Syrové brambory na indický způsob	76
Hlávkový salát s ořechy	76
Ředkvičkový salát s burskými oříšky	76
Salát z kořenové zeleniny	77
Zelný salát se zelenou cibulkou	77
Hrášek s kukuřicí, mrkví a vlaškými ořechy  5.....	77
Chřestový salát se špenátem	77
Bylinkový salát s naklíčenými semeny  6	77
Bylinkový salát s ořechovým máslem.....	78
Kedlubny s mrkví, tuřínem a dýní	78
Brusinkové a ořechové máslo s křenem	78


Zeleninové syrové plátky s ořechovým máslem  7	78
Chřestový salát s rajčaty a cibulkou	79
Ledový salát s lískovými oříšky  8	79
Špenát s kokosem  8	79
Mrkvový salát s mandlemi	79
Mrkvový salát s hráškem a kukuřicí	80
Rajčatový salát s paprikami	80
Rajčatový salát s kedlubnou a novými brambory	80
Celerový salát s mrkví a křenem	80
Paprikovo–rajčatový salát	81
Salát z kvašeného zelí s mrkví a cibulkou  9	81


SLADKÉ PŘESNÍDÁVKY

Třešně nebo švestky s ořechy	81
Salát z broskví, jablíček a hrušek	81
Salát ze sušeného ovoce s ořechy	81
Salát ze sušeného ovoce s mákem	82
Citrónovo–ořechová omáčka	82
Datlovo–kokosová omáčka	82
Omáčka z rajských jablíček	82
Ovocné máslo	82
Moučník ze sušeného ovoce a ořechů  10	83
Příprava biologicky velmi hodnotného chleba	83



7. O VEGETARIÁNSTVÍ

8. VEGETARIÁNSKÉ POLÉVKY

Zeleninový vývar 1.	86
Zeleninový vývar 2. – výraznější	86
Zeleninová polévka	87
Minestrone – zeleninová polévka	87
Gaspačo – studená zeleninová polévka	87
Bramborová polévka	88
Špenátová polévka	88
Mrkvová polévka	88
Rajčatová polévka  11	88
Brokolicová polévka	89
Okurková studená polévka	89
Demikát – brynzová polévka	89
Zeleninová polévka s ovesnými vločkami a sýrem	90
Polévka z červené řepy s křenovými knedlíčky	90
Zeleninový vývar s křenovými knedlíčky	90

Cibulová polévka  12	91
Cibulová polévka s opečenou celozrnnou houskou.....	91
Cibulová polévka se špaldou	91
Česneková polévka s celerem a brambory	91


9. OBILNINY

Pšenice.....	92
Pšeničná kaše.....	92
Pšenice s fazolemi  13	92
Pšeničné karbanátky  14	92
Pšeničný nákyp	93
Pizza	93
Libanonský salát	93
Pšeničné klíčky	94
Pšeničná celozrnná mouka	94
Pšeničná trhanka	94
Pšeničné vločky	95
Špalda	95
Špaldová směs s cizrnou a sušenými švestkami.....	95
Zeleninové špaldoto	96
Salát ze špaldových těstovin s bílou ředkví.....	96
Špaldový zeleninový salát	97
Karbenátek ze špaldových zrn.....	97
Špaldová zrna jako příloha.....	98
Bulgur s červeným zelím.....	98
Bulgur s houbami.....	98
Zeleninový salát z naklíčené špaldy s medovým nálevem	99
Pšenice dvouzrnka	99
Trhanka z dvouzrnky	99
Dvouzrnka se zeleninou.....	99
Dvouzrnková trhanka s houbami	100
Dvouzrnková trhanka se zeleninou a sýrem	100
Bábovka z dvouzrnky.....	101
Jarní salát z naklíčené dvouzrnky	101
Žito	101
Žitné nudle se sýrovou omáčkou	102
Žitná tvarohová pomazánka.....	102
Zeleninová smaženice s vločkami	102
Ovocný salát s jogurtem a naklíčeným žitem.....	103
Meruňkové pyré s naklíčeným žitem	103


Oves	103
Zapékaný oves se žampiony	103
Knedlíčky z ovesných vloček	104
Vločkové palačinky se zeleninou	104
Ovesné vločky s ovocem a jogurtem	104
Ovesné kuličky s lískovým oříškem	105
Zeleninový salát s naklíčeným oloupaným ovsem	105
Ječmen	105
Ječný pilaf	105
Křehké ječné šátečky	106
Ječné palačinky s jogurtem	106
Mrkvové řezy s ječnou moukou	106
Mexický ječmen	107
Pestrý ovesný salát	107
Proso	107
Rychlé zeleninové jáhly	108
Houbový jahelník	108
Jáhlová kaše s medem a ořechy	108
<i>Jáhlový salát s jogurtovou zálivkou</i>	109
Ovocná jáhlová bábovka s ořechy	109
Jáhlový nákyp s tvarohem	109
Jáhly s rajčaty	110
Pohanka	110
Pohankové kroupy se zeleninou a houbami	111
Pohankové karbanátky se sýrem	111
Jemná pohanková pomazánka	112
Cibule s pohankovou náplní	112
Pohankové tvarohové krokety	113
Kukuřice	113
Kukuřičné klasy pečené v alobalu	114
Kukuřičná zrna s rajčaty a paprikami	114
Míchaný kukuřičný salát	114
Polenta se sýrem a rajčaty	114
Kukuřičné krokety	115
Guláš z obilovin	115
Rýže	115
Rizoto z hnědé rýže s chřestem (pórkem) a hlívou	116
Bylinková rýže s Nivou	116
Kari rýže po indicku s balkánským sýrem	116
Zeleninové rizoto po balkánsku	117


Bylinková rýže na pekáči.....	117
Rýžové závitky s rajskou omáčkou	118
Rýže s obilím a fazolemi	118
Thajská rýže	119
Rýže s oříšky a mákem.....	119
Rýžový nákyp s meruňkami	119

10. TĚSTOVINY..... 120

Tagliatelle s bazalkou a vlašskými ořechy	120
Ravioli s bylinkami.....	120
Salát z těstovin a zeleniny	120
Sójové špagety s cuketami	121
Těstovinový salát s cuketami	121
Těstovinový nákyp se zeleninou	122
Makaróny s ovčím sýrem	122
Špaldová vřetena s česnekovým olejem.....	122
Celozrné těstoviny s omáčkou tahíni	123
Mušle s barevnými fazolemi	123
Sýrové Tortellini s ořechovou omáčkou a bylinkami	123
Salát z těstovin a zeleniny	124
Flíčky se zelím  15	124
Špenátové taštičky	125
Taštičky s lilkovou náplní	125
Špagety s jemnou sýrovou omáčkou s petrželkou.....	126
Těstoviny zapečené se špenátem a sýrem	126
Těstoviny zapečené s pórkem, Lučinou a tvrdým sýrem.....	127




11. LUŠTĚNINY..... 128

Čočka.....	128
Čočka s rajčaty a paprikami	128
Čočka a tykev v bylinkové omáčce	129
Čočkové karbanátky	129
Čočkový salát se zeleninou a jogurtem	130
Čočková sekaná	130
Čočka nakyselo	130
Čočkový salát s rajčatovou zálivkou  16	130
Čočkový salát s červeným kvašeným zelím	131
Čočka na kari.....	131
Čočka s ovesnými vločkami.....	132
Čočka s obilím.....	132
Čočka s brambory	132


Čočkový salát s mrkví a celerem	133
Čočkové pyré s vejci.....	133
Zapékaná čočka s brambory	133
Fazole	134
Fazole nakyselo se smetanou.....	135
Fazolky v sýrové omáčce  17.....	135
Fazolky v zeleninové směsi	136
Fazolky s rajčaty	136
Fazole na mexický způsob	137
Fazolová kaše	137
Fazole s mrkví.....	137
Fazolové Guacamole.....	137
Fazolky s těstovinami	138
Fazolová pizza	138
Fazolový salát s česnekem	138
Texaský fazolový salát.....	139
Hrách	139
Hrášek dušený	139
Hrášek na smetaně	140
Hrášek po francouzsku	140
Hrachová kaše se zelím	140
Hrách zapečený se zelím	141
Rizoto s hráškem a houbami	141
Salát z hrášku a těstovin.....	141
Cizrna	142
Placičky Falafel	142
Cizrnová omáčka.....	143
Cizrnové kari.....	143
Placky čapátí.....	143
Cizrnový salát s olivami	144
Pikantní cizrna	145
Cizrnový salát se žampiony a jogurtem.....	145
Sója.....	145
Sójové mléko	146
Pomazánka ze sójového pyré.....	146
Sójové boby s řasami, mrkví a cibulí.....	147
Tofu s houbami.....	147
Tofu s houbami a hráškem	148
Tofu s kukuřičkami a fazolkami – základ na pizzu.....	148
Dušené Tofu s brokolicí	149

Tofu s krémovou omáčkou	149
Sójové pikantní boby se smetanovým jogurtem.....	150
Salát ze sójového sýra.....	150

12. BRAMBORY 151

Brambory ve slupce s česnekovým tvarohem	151
Brambory na plechu se sýrem.....	152
Brambory s česnekem	152
Brambory s celerem	153
Italské brambory.....	153
Bramborové noky se zelím.....	153
Bramborové škrubánky s mákem  18.....	154
Pečené brambory Savoyard	154
Brambory ve fólii.....	154
Plněné brambory.....	155
Rychlý bramborový salát  19.....	155
Mexický bramborový salát	156
Bramborový salát s ředkvičkami.....	156
Bramborový salát s červenou řepou	157
Italský bramborový salát	157
Brambory s parmazánem.....	157
Bramborové a špenátové noky	158
Karamelizované nové brambory	158
Španělské brambory  20.....	159

13. ZELENINA..... 160

Brokolice	160
Brokolice na japonský způsob  21.....	160
Brokolice se sezamem	160
Salát z brokolice, ořechů a mořských řas	160
Dušená brokolice v zelenině.....	161
Brokolice s mandlemi	161
Brokolice zapečená se sýrem	162
Celer	162
Řapíkatý celer zapečený s mandlemi	162
Celer po francouzsku.....	163
Celer s bylinkovou omáčkou.....	163
Celerová remuláda.....	164
Cuketa.....	164
Cukety s jogurtem.....	164
Nudličky z cukety a mrkve	164

Plněné cukety	165
Červená řepa	165
Salát z červené řepy	166
Salát z vařené červené řepy	166
Salát ze syrové červené řepy	166
Salát ze syrové červené řepy s mrkví	166
Pikantní salát z červené řepy	167
Pomazánka z červené řepy	167
Ruský salát Vinegret 👁 22	167
Červená řepa s česnekem	168
Černý kořen	168
Polévka z černého kořene	168
Černý kořen zapečený pod čepicí	169
Salát z černého kořene	169
Pomazánka z černého kořene, mrkve a celeru	169
Fenykl	170
Pečený fenykl se sýrem	170
Fenyklový salát s rajčaty a koprem	170
Salát z fenyklu, rajčat a okurky	170
Kadeřávek	171
Dušený kadeřávek s ovesnými vločkami	171
Salát z čerstvého kadeřávku	171
Kapusta hlávková	172
Kořeněná kapusta s rýží	172
Kapustový mozeček	172
Vařená kapusta 👁 23	173
Kapusta s houbovou náplní	173
Kapusta růžičková	173
Vařená růžičková kapusta s máslem	174
Růžičková kapusta zapečená v syrové omáčce	174
Růžičková kapusta se smetanou 👁 24	174
Růžičková kapusta s jogurtem	175
Kedlubny	175
Kedlubny po francouzsku	175
Kedlubny dušené	176
Kedlubny po švýcarsku	176
Plněné kedlubny	176
Kedlubnový salát s ošlejchem	176
Kedlubnový salát s jogurtem a koprem	177
Kedlubnový salát z odrůdy Gigant	177

Kedlubnový salát s paprikou	177
Kedlubny dušené	177
Křen selský	178
Křenové omáčky teplé	178
Květák	179
Květák jako mozeček	179
Květák zapečený se sýrem a kečupem	180
Květákové krokety	180
Květákový salát	180
Orientální salát ze syrového květáku  25	181
Zapečený květák	181
Květákový nákyp s rajčaty	181
Mrkev	182
Mrkev dušená s citrónem a petrželkou	182
Mladá mrkvička s tvarohem	183
Mrkev s fazolkami na smetaně	183
Mrkvový salát s ořechy a medem	183
Mrkvová pomazánka s celerem a jogurtem	183
Mrkvová pomazánka s tvarohem	183
Mrkvové pyré	184
Mrkvový mandlový krém	184
Dušená mrkvička s hráškem a fazolkami	185
Mrkvička s mandlovým křenem	185
Mrkev a sladké hrachové lusky v limetkovém másle	185
Mangold	186
Špenát z mangoldu	186
Mangold se žampiony, mrkví a sýrem	186
Salát z mangoldu s ředkvičkami	187
Okurky	187
Okurky dušené na smetaně	188
Chuťovky z okurky	188
Okurkový salát se zakysanou smetanou a koprem	188
Okurkový salát s česnekem	188
Okurkový salát s jogurtem a česnekem	189
Míchaný okurkový salát s vejci	189
Okurková raita	189
Okurky plněné tvarohem	189
Teplý okurkový salát	190
Paprika	190
Papriky plněné ovčím sýrem	191

Papriky plněné houbovou směsí	191
Paprikový salát s cibulí	191
Paprikový salát s česnekem	192
Papriková pomazánka s lilkem a česnekem	192
Papriková pomazánka.....	192
Papriky jako minutka	192
Vegetariánský paprikáš.....	193
Paprikový džuveč	193
Vegetariánské plněné papriky	193
Papriky plněné zeleninovou směsí	194
Petržel zahradní	194
Omáčka z petržele s knedlíčky	195
Smažená petrželová nat'	195
Petrželová směs na smetaně.....	195
Dušená petržel s mrkví a brambory	196
Polníček – kozlíček polní	196
Bramborový salát s polníčkem.....	197
Salát z polníčku s planými bylinami	197
Polníček s rajčatovou záhlvkou s bazalkou	197
Bramborový salát s polníčkem.....	198
Míchaný salát s polníčkem	198
Polníček s rajčatovou záhlvkou a bazalkou 👁 26	198
Por	198
Pórek vařený jako chřest 👁 27	199
Pórkové sýrové závitky	199
Pórek s těstovinami	199
Pórek s rýží.....	200
Pórek v alobalu	200
Pórek se sójovým masem	200
Pórkový salát se žampiony.....	201
Pórkový salát s česnekem.....	201
Vařený pórek s ďábelskou omáčkou	201
Rajčata	201
Zapečená rajčata se špagetami	202
Rajčata plněná květákovou směsí.....	202
Pečená rajčata s houbovou náplní	203
Rajčata s vajíčky	203
Rajčata po provánsalsku.....	203
Rajčatová rýže	204
Rajčata plněná smetanovým sýrem	204

Rajčatový salát s česnekem	204
Rajčatový salát s cibulí  28	204
Rajčatový salát s okurkami	205
Rajčatový salát s křenem a koprem	205
Rajčatový salát s bazalkou	205
Rajčatová omáčka s tvarohovými noky	205
Rajčatové toasty	206
Šopský salát	206
Různé náplně do rajčat.....	206
Ředkvičky a ředkve	207
Ředkvičky dušené jako houby	208
Pomazánka z ředkviček a olomouckých tvarůžků	208
Tvarohová pomazánka s ředkvičkami	208
Ředkvičkový salát.....	209
Míchaný ředkvičkový salát se sýrem	209
Ředkvičkový salát s jogurtem.....	209
Řeřicha	209
Řeřichový salát s jogurtovou zálivkou	210
Pomazánka s řeřichou	210
Salát s řeřichou a krémovým sýrem.....	210
Salát	210
Ledový salát s cuketou a sýrovou zálivkou  29	211
Ledový salát s česnekovými topinkami.....	211
Ledový salát s tvarohem.....	212
Španělský salát	212
Hlávkový salát s bylinkovou zálivkou	212
Hlávkový salát s pórkem.....	212
Hlávkový salát s okurkami	213
Hlávkový salát se zálivkou z Nivy	213
Špenát	213
Špenátový salát	214
Špenátová pizza.....	214
Špenátová rýže	215
Špenátový salát s ředkvičkami	215
Salát ze špenátu a žampionů	215
Salát ze špenátu a avokáda s vlaškými ořechy.....	215
Špenátový salát	216
Čekanka	216
Zapékaná čekanka	217
Čekanka se sýrovou omáčkou	217

Čekankový salát se sezamovými semínky.....	217
Čekankový salát se sýrem.....	218
Italský čekankový salát.....	218
Čekankový salát s rajčetem	218
Čekankový salát s bylinkami	219
Vařená čekanka s tatarskou omáčkou.....	219
Plněná čekanka ze Středomoří	219
Vařená čekanka s jogurtem	220
Čekanka pečená s citrónovou šťávou	220
Zelí bílé.....	220
Zelný salát s koprem	221
Zelný salát s Nivou.....	221
Zelný salát s bylinkovou omáčkou	222
Zelný salát s jogurtem.....	222
Salát z kvašeného zelí s mrkví.....	222
Zelný salát na čínský způsob.....	223
Salát z kvašeného zelí s vlašskými ořechy	223
Zelí červené	223
Salát z červeného zelí se smetanovým jogurtem	224
Salát z červeného zelí s česnekem.....	224
Salát z červeného zelí.....	224
14. TVAROH	225
Tvarohové ovocné knedlíky.....	226
Taštičky z bramborového těsta plněné tvarohem.....	227
Nudlový nákyp s tvarohem	227
Rýžový nákyp s tvarohem a meruňkami	228
Cikánské halušky 👁 30	228
15. OMÁČKY, DIPY A ZÁLIVKY	229
Jogurtová omáčka s bylinkami	229
Bylinková remuláda.....	229
Bylinková omáčka s vajíčky.....	229
Jogurtová omáčka s mátou.....	229
Koprová omáčka	230
Základní rajčatová omáčka	230
Česneková omáčka s bylinkami	230
Majonéza.....	231
Liptovský sýrový dip.....	231
Sezamový dip	231
Kari Vinegret.....	231

Jogurtová zálivka s citrónem	231
Prostá jogurtová zálivka	232
Mátová zálivka s medem.....	232
Aioli.....	232
Zálivka ze zelených bylinek	232
Zálivka z rajčatové šťávy	232
Dietní majonéza	233
16. FERMENTOVANÁ ZELENINA – MLÉČNÉ KVAŠENÍ.....	234
KOŘENÍ A PŘÍSADY.....	236
KVAŠENÉ (KYSANÉ, KYSELÉ) ZELÍ I JINÁ ZELENINA	237
Tradiční příprava kvašeného zelí	238
Kvašené zelí s mrkví 👁 31	239
Kvašené zelí s křenem.....	239
Kvašené červené zelí	239
Kvašené okurky 👁 31	240
Kvašená mrkev s okurkami a paprikou 👁 32	240
KVAŠENÉ ZELENINOVÉ SMĚSI.....	241
17. SUŠENÍ OVOCE, ZELENINY A KOŘENÍCÍCH BYLINEK	242
18. ZELENÉ KOŘENÍ.....	243
Andělíka	244
Bazalka	244
Bobkový list.....	245
Brutnák	245
Česnek kuchyňský	247
Cibule	245
Cibule nat'ová (zimní) – ošle jch.....	246
Dobromysl (oregano).....	247
Estragon.....	248
Kopr vonný.....	248
Libeček lékařský	248
Máta.....	249
Majoránka.....	249
Meduňka lékařská.....	249
Pažitka pravá.....	250
Petrželka nat'ová	250
Rozmarýna lékařská.....	251
Saturejka zahradní	251
Tymián obecný	251

SEZNAM OBRÁZKŮ K RECEPTŮM.....	253
LITERATURA	254
SEZNAM TABULEK	255



1 Zeleninová polévka



2 Polévka z ovesných vloček



3 Česneková polévka



4 Okurková polévka studená



5. Hrášek s kukuřicí, mrkví a vlaškými ořechy



6. Bylinkový salát s naklíčenými semeny (mungo a vojtěška)



7 Zeleninové syrové plátky s vlašskými ořechy



8 Ledový salát s lískovými jádry a špenát s kokosem



10 Salát z kvašeného zeli s mrkví a cibulkou



11 Moučník ze sušeného ovoce a ořechů



11 Rajčatová polévka



12 Cibulová polévka



13 Pšenice s fazolemi



14 Pšeničné karbanátky



15 Flíčky se zelím



16 Čočkový salát s rajčatovou zálivkou



17 Fazolky v sýrové omáčke



18 Bramborové škvábky s mäkem



19 Rychlý bramborový salát



20 Španělské brambory



21 Brokolice na japonský způsob



22 Ruský salát Vinogret



23 Vařená kapusta



24 Růžičková kapusta se smetanou



25 Orientální salát ze syrového kvěťáku



26 Polníček s rajčatovou zálivkou a bazalkou



27 Pórek vařený jako chřest



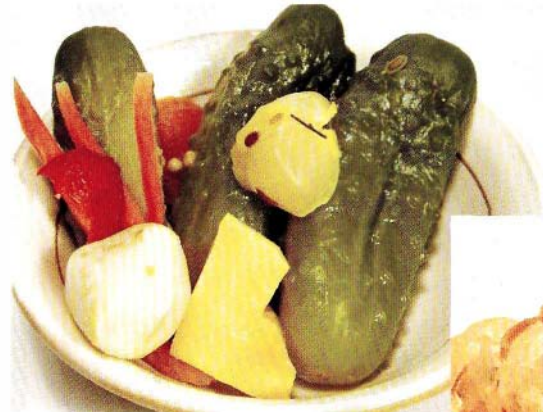
28 Rajčatový salát s cibulí



29 Ledový salát s cuketou a sýrovou zálivkou



30 Cikánské halušky



31 Kvašené zeli s mrkví / Kvašené okurky



32 Kvašená mrkev / Kvašený květák s brokolicí