Vařím vědomě v souladu s přírodou
Nechávám se přírodou vést, inspirovat, učit
Poznávám sebe sama

Biolenka

Víme, co jíme
Vědomé vaření

Lenka Žák
BIOLENKA

Jak v kuchyni maximálně využít obiloviny
a šetřit tak čas, přírodu i peníze aneb **Cesta k soběstačnosti**

Obsah:

Předmluva 8

Zásady vědomého vaření /vysvětlivky 9

1 Pohanka

Polévka z mangoldu s pohankou a lichořeřišnicí 12–13

Zapečená pohanka se zeleninou a mořskou řasou 14–15

Pohankové noky s koprovou dýňovo-cuketovou omáčkou 16–17

Pohankové drožďové noky s červeným zelím a tymiánem 18–19

Pohanková pomazánka drožďová 20–21

Rychlá pohanka nasladko 22–23

Pohankové palačinky na ghí 24–25

Pohanková nať za oknem / Pohankový čaj 26–27

Jak zužitkovat přebytek navařené pohanky? 28–29

2 Jáhly

Jahelná květáková polévka 32–33

Zapečené jáhly se zelím, uzeným tofu a tymiánem 34–35

Jáhlové knedlíky plněné tempehem s kyselým zelím a balsamico octem 36–37

Jáhlový knedlík 38–39

Jahelná zeleninová pomazánka 40–41

Makovec 42–43

Jahelník 44–45

Jahelník s želírovací řasou agar-agar 46–47

Rychlý jahelný krém neboli pudink 48–49

Jak zužitkovat přebytek navařených jáhel? 50–51

3 Rýže

Miso polévka – co dům dá 54–55

Rýže natural s mrkví a mandlemi na tymiánu 56–57

Dýňová omáčka na římském kmínu s cizrnou a kulatozrnnou rýží 58–59

Bazalková pomazánka 60–61

Sladká kokosová rýže à la Bounty 62–63

Rýžové polotovary

Těstovinový salát s mořskou řasou 64–65

Závitky s rýží v rýžovém papíru 66–67

Jak zužitkovat přebytek navařené rýže? 68–69

4 Kukuřice

Polenta s červenou čočkou 72–73

Polentové kostky s letní omáčkou 74–75

Polenta s provensálským kořením 76–77

Polentový knedlík 78–79

Letní nepečená bábovka 80–81

Jak zužitkovat přebytek navařené kukuřice? 82–83

5 Oves - využití celého zrna

Ovesná pórková polévka 86–87

Prejtová pomazánka z celého zrna 88–89

Ovesný dezert s mákem 90–91

Ovesné vločky

Ovesné zelánky 92–93

Domácí müsli z ovesných vloček 94–95

Ovesné sušenky 96–97

Jak zužitkovat přebytek navařeného ovsa? 98–99

6 Kamut a špalda - celé zrno

Kamut s celerem, rukolou a vlašskými ořechy 102–103

Špaldové knedlíky 104–105

Špaldové karbanátky 106–107

Špaldové kuličky oříškové 108–109

Špaldová nutela 110–111

Špaldové muffiny na páře 112–113

Jak zužitkovat přebytek navařené špaldy? 114–115

Bulgur, kernotto, kuskus, těstoviny

Rychlý bulgur s koprem a uzeným tofu 116–117

Kernotto salát s listy pampelišky 118–119

Jemné špaldové špagety s konopnými semínky 120–121

Bylinkový špaldový kuskus se sušenými rajčaty 122–123

7 Ječmen

Ječmen na houbách se zelenými fazolkami 126–127

Dřevorubecká pomazánka 128–129

Ječné kroupy

Letní mátový krém 130–131

Čokoládový dezert 130–131

Jak zužitkovat přebytek navařeného ječmene? 132–133

8 Zelenina

Pečená zelenina v troubě 136–137

Červená řepa po provensálsku / Pečená dýně hokkaido 138–139

Zelenina na páře / Blanšírovaná zelenina 140–141

9 Domácí výroba

Ghí neboli přepuštěné máslo 144–145

Gomasio 146–147

Rychlé kvašení 148–149

Salátová okurka s mátou 150–151

Domácí pesto 152–153

Mandlové mléko 154–155

Klíčení vojtěšky „alfa alfa" / Klíčení fazolek mungo 156–157

10 Vědomé vaření

Vědomé vaření 160

Vaření v souladu s ročním obdobím 162

Zásadotvorné a kyselinotvorné prostředí v našem těle 168

Energie přírody 169

Celá zrna 169

Syťme se více než umíme! 169

Rozhovory

Biolenka 170

Klára Jíchová 171

Jaroslav Dušek 172

Jan Hnízdil 174

Předmluva

MUDr. Michaela Bernardová

O stravě a (zdravém) stravování toho bylo napsáno mnoho a mnoho. V současné době se toto téma skloňuje v různých populárních časopisech a knihách, neboť stále více vystupuje fakt, že není jedno, co jíme a čím živíme tělo (i duši). Na trhu je záplava zaručených diet a kuchařek, v nichž se málokdo orientuje.
Vzala jsem si do ruky Biolenčinu kuchařku. Již na první dojem je milá a lahodí oku. Při hlubším seznamování zjišťuji, v čem je jiná od ostatních kuchařek – bere věci vážně, ale ne násilně. Jde s proudem. Co tím myslím?
Když ve své ordinaci doporučuji jíst obiloviny, zeleninu a další potraviny, které nejsou zcela typické pro současnou českou kuchyni (předesílám, že pro naše předky ano), narážím na fakt, že mnoho lidí si s těmito potravinami neví rady. Až příliš často slýchám:

„Jak to upravit, aby se to dalo jíst…?“
„Jak dlouho se s tím budu vařit…?“
„To není možné takhle jíst, když mám takovou a takovou práci a životní styl…“

A právě tahle kuchařka přináší odpovědi. Je laskavá, nikam nikoho netlačí a ukazuje, jak jednoduše připravit jídlo, které nám nejen bude chutnat, ale osvěží i tělo a mysl. Geniální mi připadá specialita této kuchařky, kdy na konci každé kapitoly snadno a přehledně zjistíme, jak využít navařené přebytky jednotlivých plodin.
Biolenka nepřistupuje k jídlu fanaticky. Nerazí dogmaticky jeden směr, netrestá výčitkami, že jíte něco, co nebylo zrovna předepsáno. Naopak se dozvíte, že trápit se kvůli kalorím je nejen pošetilé, ale i nevhodné pro energetickou rovnováhu těla a duše.

Kuchařku bych doporučila všem, kteří hledají nějaký „svůj“ styl a potřebují se opřít o jakýsi pilíř, základ. Všem, kterým není jedno, čím své tělo zásobují a živí, kteří chtějí převzít odpovědnost za to, co jedí, za to, co tvoří, a za to, jaký bude jejich další život. Zde právě obiloviny mají své pevné místo. Jsou pomyslnou základnou potravinové pyramidy jak z hlediska západní, tak východní medicíny. Posilují náš střed v pravém slova smyslu.

A co ti, jimž tělo již napovědělo, že je něco špatně, tj. alergici, astmatici, lidé s ekzémem, lupénkou, celiakií a dalším možným výčtem chronických onemocnění? Obiloviny by měly tvořit základ jejich jídelníčku a bylo by tedy nejvýše vhodné se s nimi naučit zacházet a přijít jim, jak se říká, na chuť. Strava nás, Evropanů, je v současné době taková, že napomáhá v organismu kumulovat vlhko a horko. Když se k tomu přidá ještě stres, je to dokonalé podhoubí pro nárůst chronických onemocnění.
Obiloviny jsou potravinou, která dokáže ochladit horko, drénovat vlhkost. Podle Čínské medicíny je člověk obrazem makrokosmu. Má svůj svět – svůj mikrokosmos, v němž platí stejné zákony. Logicky se tedy nabízí úvaha: staráme-li se o svůj mikrokosmos dobrou stravou a čistými myšlenkami, odrazí se to jednoznačně i v makrokosmu (v přírodě), a tak můžeme žít hezky a v souladu. Zkuste naslouchat svému tělu. Ochutnávejte různé věci a dlouhodobě se živte tím, co vám dělá dobře na těle i na duši.

Přeji vám radost a dobrou náladu při užívání kuchařky. Buďte v pohodě se zrním i bez něj ;-)

Vědomé vaření

Šestero vědomého přístupu k sobě samému a k přírodě:

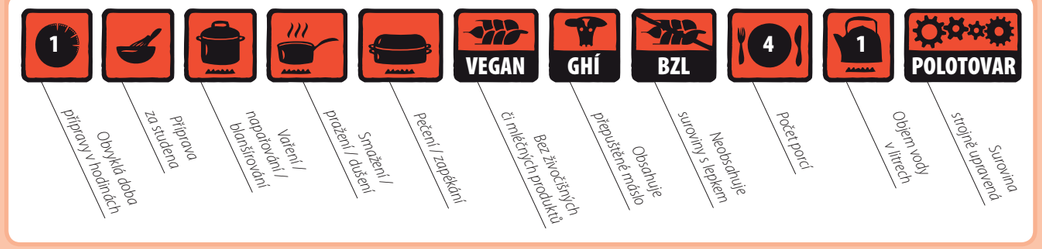
1. *Vím, co jím. Kdo plodiny vypěstoval, vyrobil, jak a kde. Jídlo bez chemie, které nacestovalo co nejméně kilometrů.*
2. *Beru zodpovědnost za své zdraví. Psychické i fyzické.*
3. *Šetřím peníze za nákup přebytečného jídla.*
4. *Beru ohled na Matku přírodu.*
5. *Lidi okolo sebe mohu inspirovat ke změně jedině změnou svého vlastního přístupu.*
6. *Žiju aktivní a tvůrčí život. Vím, jak vyvážit svou stravu. Jak ji upravit, abychom se cítili stále plni energie.*

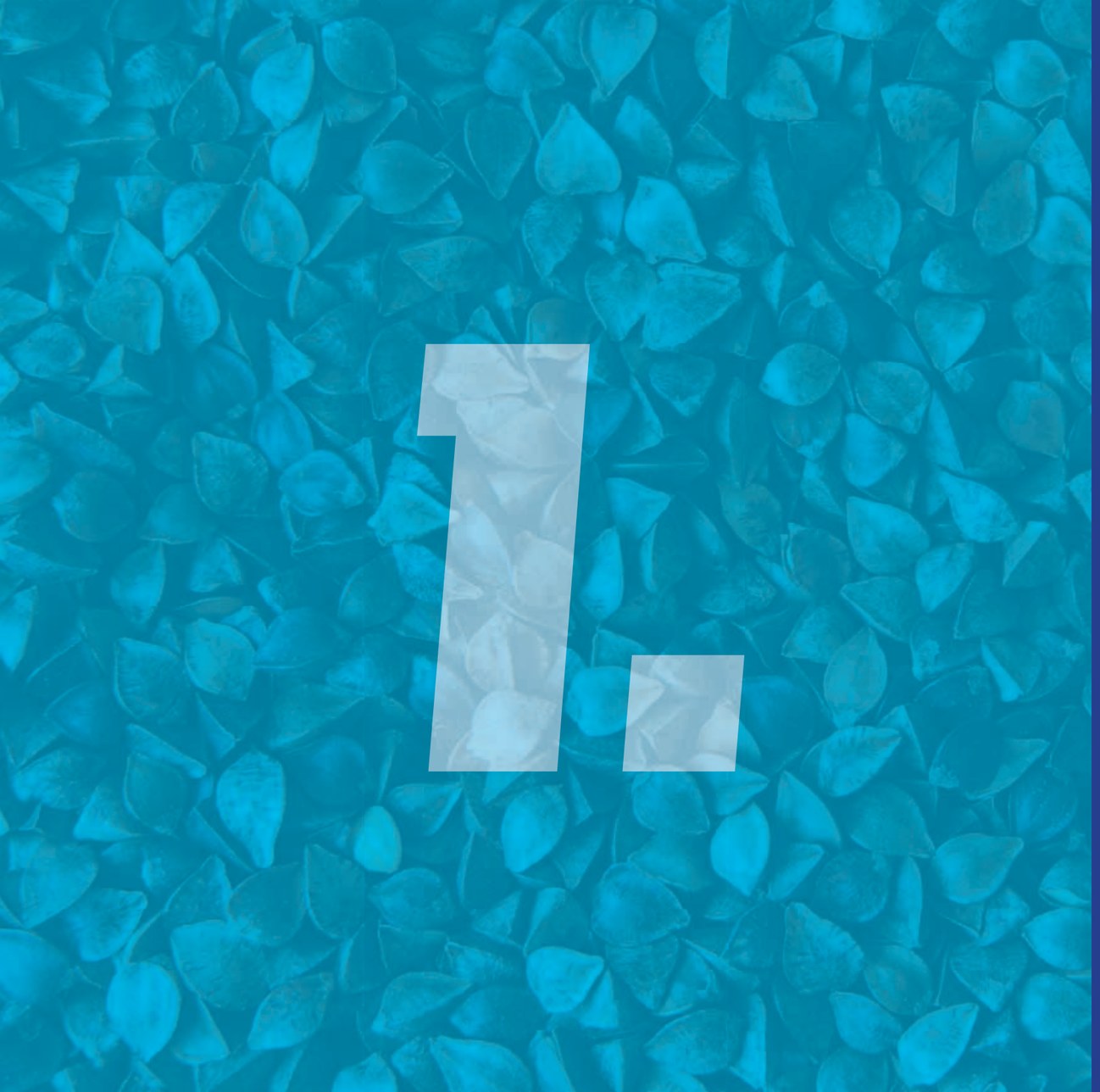
Milý čtenáři,
obsah této kuchařky a receptů ke mně přicházel postupně, při procházkách přírodou a ve snech. Často se probouzím s novým receptem v hlavě.
Ve snech jídlo nejen uvařím, ale i ochutnám, a jsem pak zvědavá, zda bude „v reálu“ chutnat stejně. Další recepty a nápady vznikají, když mi zrovna zbyde nějaká navařená surovina.
Je to pro mě výzva, ráda v kuchyni experimentuji, zkouším, jak těsto drží bez vajec a mléka, i bez lepku.

Co člověk, to individuální metabolismus. Tato kuchařkou nenařizuje co učinit k dosažení absolutního zdraví. Skrze ni má každý z nás možnost zbystřit vnímavost k energii Matky přírody, o které tato kniha je. Nebojme se zvát Přírodu do své kuchyně, jídelníčku, jídla i do nás samotných. To ona nám dala život, a tak s ní buďme stále ve spojení. Narození je jen začátek, Matka příroda k nám promlouvá a učí nás dále, z naší strany je třeba se jen otevřít a naslouchat.

Inspirujme se pestrostí všech výživových směrů, pozorujme, jak na ně tělo reaguje, co mu dělá dobře, co ne.

Poznávejme. Neuzavírejme se. Buďme nad věci a naše mysl zůstane vždy otevřená novým podnětům.





1.

Pohanka

Polévka z mangoldu s pohankou a lichořeřišnicí

½ | VEGAN | BZL | 4–5

V chladných dnech ● V době sklizně mangoldu

- 250 g listového mangoldu (cca 15 velkých listů) nebo 300 g mraženého listového špenátu
- 150 g hlívy ústřičné
- 1 cibule
- 5 stroužků česneku
- ½ hrnku pohanky kroupy – cca 100 g (zvolte kroupy světlé)
- ¾ lžičky nerafinované soli
- ½ lžičky celého kmínu
- 1 lžíce olivového oleje za studena lisovaného
- 50 ml ovesné smetany, nebo sójové smetany (BZL) či 2 lžíce tahini (BZL)
- 4–5 květů lichořeřišnice

Postup:

1. *Na oleji osmažíme na měsíčky nakrájenou cibulku, uprostřed smažení přidáme proužky hlívy ústřičné, plátky tří stroužků česneku a kmín. A smažíme dozlatova.*
2. *Přidáme proužky mangoldu a zalijeme 1 l vody, přidáme špetku soli a vaříme 10 minut.*
3. *Před koncem varu dosolíme.*
4. *Vypneme oheň. Přidáme dva prolisované česneky, smetanu, nebo tahini (jde o krém ze sezamových semínek, vhodný i pro ty, co nechtějí nakupovat těžce rozkladatelné obaly).*
5. *Vsypeme pohanku a necháme 15 minut na teplém místě dojít (buď na teplé elektrické plotýnce, v případě plynového vařiče na rozptylce, nebo hrnec vložíme do peřin či spacího pytle).*
6. *Na talíři zdobíme lichořeřišnicí.*

1. V chladných dnech polévku posypeme najemno pokrájeným zázvorem.
2. Pro ty, kdo mají jemnější trávení a na zázvor mají chuť, polévku pokapejte šťávou ze zázvoru. Šťávu získáte, když zázvor najemno nastrouháte a pak v ruce vymačkáte.
3. Pokud má být polévka vydatnější, doporučuji osmažit kostičky kváskového chleba na olivovém oleji.

Světlá a tmavá pohanka

Na trhu lze koupit pohanku kroupu světlou a tmavou. Hlavní rozdíl je v technologii zpracování. Při loupání pohanky je tmavá pohanka loupána vysokou teplotou, tudíž povrch mírně zkaramelizuje a je tmavý. Organismus tím pádem ještě více zahřívá. Vysoké teploty umožňují vznik karcinogenních sloučenin a organismu nedodává své skvělé výživné látky. Tmavá pohanka je však oblíbená, jelikož po uvaření zůstává sypká, ale na druhou stranu má silnější pohankové aroma, které ne každému voní. Pohanka světlé barvy je loupána mechanicky, při nízkých teplotách, tudíž si zachovává své výživné hodnoty, ale po uvaření spíše vytváří kaši. I ona nese pohankové aroma, ale v menší míře. Zde v kuchařce pracujeme jen s pohankou mechanicky loupanou – pohankou světlé barvy. S důvěrou můžeme použít pohanku například od firmy Pro-bio. Je-li to možné, podporujme českou pohanku a ekologické zemědělství ve svém okolí.

A Pohanková nať za oknem

- květináč o Ø 25–30 cm
- ½ hrnku pohanky ve slupce

Postup:

1. *Pohanku přes noc namočíme do vody.*
2. *Druhý den připravíme truhlík s půdou. Před vysetím zalijeme, rozhodíme zrna pohanky a zakryjeme malou vrstvou zeminy. Poté již nezaléváme, aby se voda semínka nezatlačila moc hluboko do země. Trvalo by jim mnohem déle prorůst na světlo.*
3. *Do 14 dnů nám vyroste rostlinka 5 centimetrů vysoká, se dvěma lístky. Postupně pohanku stříháme a přidáváme k pokrmům – sypeme na polívku, přidáváme do salátů.*

B Pohankový čaj

VEGAN BZL ½ l

- 2 vrchovaté lžíce pohankových slupek
- ½ l svařené vody

Postup:

1. *Vroucí vodu přelijeme do konvičky, díky tomu voda hned zchladne zhruba na 80 °C.*
2. *Zalijeme pohankové slupky a necháme 10 minut louhovat.*
3. *Scedíme čaj do šálků, přidáme rakytníkovou šťávu nebo bio citrón a domácí med.*

Rutin v pohance

Velmi ceněná je dnes pohanka pro svůj obsah rutinu, který příznivě ovlivňuje naše cévy. Je však důležité zdůraznit, že největší procento rutinu se nachází v čerstvé nati pohanky. O něco méně pak v sušené nati, ještě méně v pohankových slupkách a nejméně v zrnu.
Účinky rutinu zvyšuje vitamín C. Proto je dobré k jídlu přidávat kvašenou zeleninu, která vitamín C obsahuje. Do čaje pak vlijeme buď rakytníkovou šťávu, která obsahuje více vitamínu C než citrón a nebo citrón bez chemického ošetření. Takový šálek pohankového čaje, dle tabulek, vám pokryje poloviční příjem rutinu na den (stejně tak 100 g vařené pohanky). Nezapomínejme, že co tělo, to jiný metabolismus, jiný stupeň zablednění a jiný zdravotní stav. Odlišná je i míra a schopnost vstřebávat výživné látky a vitamíny. Veškeré nabízené výživové tabulky potravin a reklamy proto berte orientačně.

Jak zužitkovat přebytek navařené pohanky?

Zbylou pohanku lámanku nebo kroupu, připravenou v čisté vodě se špetkou soli, lze skladovat v lednici 48 hodin a postupně využít k dalším pokrmům:

100 g pohanky kroupy v suchém stavu

100 g též pohanky po uvaření – cca 323 g

Přílohy

Pohanku smícháme s gomasiem *str. 147*; drceným kmínem a najemno pokrájenou petrželkou. Malou naběračkou nebo lžící na zmrzlinu tvoříme na talíři kopečky. Báječná příloha k těmto receptům:

- *Pečená zelenina, str. 137*
- *Koprová dýňovo-cuketová omáčka, str. 17*
- *Dýňová omáčka, str. 59*
- *Červená řepa po provensálsku, str. 139*
- *Pečená dýně, str. 139*

Pomazánky

- *Drožďová pomazánka, str. 21*
- *Dřevorubecká pomazánka, str. 129*; kde ječmen nahradíme pohankou

Polévky

Na závěr do jakékoliv zeleninové polévky přidáme pár lžic pohanky a necháme ji prohřát.

- *Polévka z mangoldu, str. 13*
- *Polévka pórková, str.87*; polovinu ovsa nahradíme pohankou
- *Miso polévka, str. 55*; rýži v receptu nahradíme pohankou

Snídaně a svačiny

Prohřejeme pohanku s vodou nebo ovesným či *Mandlovým mlékem, str. 155*; přidáme jej tolik, aby se nám pohanka nepřipálila a měla kašovitou konzistenci. Můžeme přidat slzu přepuštěného másla *Ghí, str. 145*; a špetku skořice. Promícháme, servírujeme do misek a povrch buď:

1. *posypeme bio kakaem, polijeme rýžovým sirupem a necháme rozpustit kousek ghí,*

2. *nebo posypeme opraženými vlašskými ořechy (pražíme zlehka na suché pánvi) a polijeme datlovým sirupem.*

Zbylo-li hodně :: hlavní jídla

- *Zapečená pohanka se zeleninou, str. 15*
- *Ječmen na houbách se zelenými fazolkami, str. 127*; ječmen lze zcela pohankou nahradit

Jak vyrábí vločky firma Pro-bio

Vločky se melou ve vločkárně, která je vybavena příslušnou technologií. Konkrétně pohankové vločky pochází z pohankových krup, které firma Pro-bio dodává ze svého mlýna. Vločky se tedy nevyrábí z pohankové mouky. Postup je následující (platí pro všechny druhy obilnin):

- *čištění (do vločkárny se zrna dodávají vyloupaná a vyčištěná)*
- *napařování v napařovacím válci při teplotě 100 °C po dobu 2 hodin*
- *formování vloček – lisování v lisovací stolici (mezi válci)*
- *sušení*
- *vyfoukání prachu*
- *balení*

U jemných ovesných vloček se obilky před válcováním navíc řežou na kousky.

Zbylo-li pár lžic :: slané recepty

- *Pohankové noky, str. 17*; do těsta přidáme až 3 lžíce pohanky
- *Polenta s provensálským kořením, str. 77*; jakmile vsypeme polentu do vroucí vody, přidáme až 6 lžic pohanky
- *Polentový knedlík, str. 79*; jakmile vsypeme polentu do vroucí vody, přidáme až 6 lžic pohanky
- *Závitky v rýžovém papíru, str. 67*; do vařené rýže vmícháme až 3 lžíce pohanky
- *Špaldové karbanátky, str. 107*; ke směsi na karbanátky přidáme i 2 lžíce pohanky

Zbylo-li pár lžic :: sladké recepty

- *Pohankové palačinky na ghí, str. 25*; do těsta přidáme až 3 lžíce pohanky
- *Makovec, str. 43*; do vykvašených jáhel můžeme přidat až 4 lžíce pohanky
- *Ovesné sušenky, str. 97*; do těsta vmícháme až 4 lžíce pohanky

2.

Jáhly

Zapečené jáhly se zelím, uzeným tofu a tymiánem

1½ | VEGAN | BZL | 4

Chladné dny a zimní období

- 200 g bio jáhel
- 200 g uzeného tofu, 100 g bílého tofu
- ½ balení bio kyselého zelí, cca 250 g (je mírně solené mořskou solí)
- 2 cibule
- 100 ml sójové smetany pro BZL nebo ovesné smetany
- kvalitní olivový olej
- 2 lžíce sójové omáčky Tamari
- 1 lžíce tymiánu čerstvého nebo 1 lžička sušeného

Postup:

1. *Jáhly propláchneme pod horkou vodou, aby nebyly hořké, a vaříme pod poklicí se špetkou soli v dvojnásobném množství vody zhruba 15 minut. Během vaření jáhly nemícháme, stejně jako rýži, aby se nám nepřipálily, a vaříme je na mírném plameni.*
2. *Osmažíme kolečka cibule.*
3. *Nahrubo nastrouháme obě tofu a promícháme.*
4. *Vymažeme zapékací formu olivovým olejem. Na dno rozvrstvíme pár koleček osmažené cibule a na ni první vrstvu jáhel, silnou zhruba 1 cm. Jáhly mohou být vmačkané nebo načechrané. Posypeme polovinou směsi tofu a osmažené cibule a polovinou množství tymiánu. Rozprostřeme zelí a zakryjeme další vrstvou jáhel (opět buď vmačkáme, nebo jen jemně rozvrstvíme).*
5. *Posypeme zbytkem tofu, zalijeme smetanou smíchanou s Tamari omáčkou a vrstvy nožem propícháme. U vmačkávané varianty smetana steče i dovnitř. Posypeme tymiánem a 20 minut zapékáme na 150 °C.*

Zbylé navařené jáhly využijete například v receptech na str. 50–51.

Sůl

Pár praktických zásad:

– *Sůl je dobrá jen tepelně upravená, při dosolování na talíři se v organismu uvolňuje příliš nárazově, je nešetrná k ledvinám a dráždí trávicí ústrojí. V ledvinách je skrytá naše životní síla, náš potenciál. Jakmile jsou ledviny oslabeny, je oslabený celý náš organismus.*
– *Dětem od jednoho roku můžeme mírně jídlo solit, a to až do 6–8 let. Jinak můžeme dětem oslabit ledviny, zpomalit jejich vývoj a zvýšit chuť na sladké.*

Čím si tedy dosolit na talíři?

Sójovou omáčkou Tamari (str. 41), gomasiem (str. 147), umeoctem (str. 151), miso pastou (str. 55) nebo bylinkami.

Jakou sůl používat?

– *Dle makrobiotiky mořskou, nejlépe atlantickou nerafinovanou.*
– *Dle ájurvédy kamennou nerafinovanou.*
– *Dobře nám poslouží jakákoliv nerafinovaná sůl.*

Nerafinovaná mořská sůl obsahuje 75 % chloridu sodného a zbylých 25 % připadá na jiné minerály. Rafinovaná kuchyňská sůl je však téměř z 99 % chlorid sodný a ostatní minerály v ní zcela schází. Procesem čištění (bělení) je zbavená asi 60 prvků, které naše tělo ke své funkci nutně potřebuje, a tak zvolme sůl takovou, která se k nám dostává nejkratší cestou od Matky přírody.

1. S kvašenou okurkou, mrkví a napařenou brokolicí k ideálnímu trávení!
Pokrm, v němž převažují obiloviny, pečivo, masné i mléčné výrobky, se vždy v našem těle chová kyselinotvorně (více na str. 168). My se však budeme snažit přistupovat k přípravě jídla vědomě, abychom se stále nepřekyselovali. Pokrm vyváží napařená či blanšírovaná zelenina (hrst na osobu, str. 141). K správnému trávení napomůže mléčné kvašení, kvalitní enzymy, minerály a vitamíny z kvašené zeleniny (polévková lžíce na osobu, str. 149).
Jsou to malé krůčky při přípravě, ale velký krok pro stálé zdraví.

1. Potřebujeme-li hotový dezert na talířku dosladit, poslouží nám datlový či javorový sirup nebo rýžový slad.
2. Ovocnou polevu lze použít i na poháry, snadno tak vznikne osvěžující a lehký letní dezert.

Jahelník s želírovací řasou agar-agar

Teplé dny ● Léto ● Podzim ● Zapékací forma 28 x 22 cm

Stále ještě máte navařené jáhly? Není třeba si zoufat. Na str. 50–51 najdete recept.

Korpus:

- 200 g bio jáhel (malé)
- 100 g strouhaného bio kokosu
- ¼ lžičky mleté skořice
- nerafinovaná sůl

Poleva s agarem:

- 3 vyzrálé hrušky (jablka, meruňky, či lesní plody – maliny, jahody, borůvky)
- 10 g prášku agar-agar
- 4 lžíce rýžového sirupu nebo 3 lžíce agávového sirupu
- 50 g plátků mandlí
- špetka nerafinované soli

Postup:

Korpus:

1. *Jáhly v sítu propláchneme pod horkou tekoucí vodou. Přivedeme k varu dvojnásobné množství vody se špetkou soli. Jáhly do ní vsypeme a vaříme pod poklicí 20 minut, dokud se nerozvaří. Během vaření jáhly, stejně jako rýži, nemícháme a vaříme je na mírném plameni. Zdá-li se nám, že se voda rychle odpařila, trošku přilejeme, ale nijak to nepřeháníme. Potřebujeme získat velmi hustou kaši.*
2. *Během varu na suché pánvi opražíme kokos.*
3. *2 minuty před koncem varu do jáhel vmícháme sirup a kokos a za stálého míchání přivedeme ke konci varu. Horké vmačkáme do zapékací formy.*

Poleva s agarem:

1. *Plátky hrušek se špetkou soli, sirupem a ½ l vody přivedeme k varu. Vaříme 5 minut.*
2. *Během varu na suché pánvi opražíme plátky mandlí.*
3. *V trošce teplé vody rozmícháme prášek želatiny agar-agar a vmícháme do hrušek. Po 10 sekundách od okamžiku varu polevu stáhneme z ohně.*
4. *Polevu hned vlijeme na vychladlý jáhlový korpus, dozdobíme dle fantazie (na obrázku ostružiny), posypeme opraženými plátky mandlí a vše necháme zchladnout a ztuhnout.*

Mořská řasa agar-agar

Řasa má želírovací schopnosti, a tak je dobré ji využívat na moučníky, marmelády, aspiky a různé polevy. Není vhodná na omáčky, neboť po zchladnutí tuhne.
Je rovněž bohatá na vitaminy a minerály, avšak oproti ostatním řasám v menší míře. Na trhu se setkáme s agarem ve formě prášku nebo plátků. Plátky jsou výživnější a musí se předem na 2 hodiny namáčet. Agar v prášku stačí jen rozmíchat ve studené vodě, vlít do směsi a po 10 sekundách varu už máme hotovo.
Například v Japonsku, kde pravidelně konzumují řasy, je u nás obávaná nemoc osteoporóza téměř neznámá.

Jak zužitkovat přebytek navařených jáhel?

Pokud nám zbyly jáhly, vařené v čisté vodě se špetkou soli, můžeme je skladovat v lednici 48 hodin a postupně spotřebovat do dalších pokrmů:

100 g jáhel v suchém stavu

100 g jáhel po uvaření – cca 399 g

Přílohy

Jáhly smícháme s jemně nakrájenou pažitkou, špetkou kurkumy a osolíme *Gomasiem, str. 147*. Na talíři tvoříme malou naběračkou kopečky, které sypeme na suché pánvi opraženým slunečnicovým semínkem. Jedná se o skvělou přílohu k následujícím receptům:

- *Koprová dýňovo-cuketová omáčka, str. 17*
- *Mrkev na tymiánu s mandlemi, str. 57*
- *Dýňová omáčka, str. 59*
- *Pečená zelenina, str. 137*
- *Pečená dýně a červená řepa po provensálsku, str. 139*
- *Blanšírovaná a napařovaná zelenina, str. 141*

Jahelné kopečky, sypané černým sezamem, s plátky tofu, pečenou zeleninou a kvašeným zelím

Pomazánky

- *Jahelná kari pomazánka, str. 41*
- *Paprikový pomazánka, str. 41*
- *Zeleninová pomazánka, str. 41*
- *Drožďová pomazánka, str. 21*; kde můžeme pohanku zcela nahradit jáhlami

Polévky

Do jakékoliv zeleninové polévky přidejte nakonec 3–4 lžíce jáhel, podle počtu hladových strávníků.

- *Květáková polévka, str. 33*
- *Polévka z mangoldu, str. 13*; kde pohanku nahradíme jáhlami
- *Miso polévka, str. 55*; zde rýži nahradíme jáhlami

Snídaně a svačiny

Zbylé jáhly prohřejeme s najemno pokrájenými rozinkami a skořicí. Aby se nám nepřipálily, kaši podlijeme ovesným, špaldovým, kukuřičným či domácím *Mandlovým mlékem, str. 155*; nebo vodou. Tuto kaši servírujeme do misek:

1. *Na 1 osobu polijeme kaši směsí 2 lžiček tahini a 1 lžičky rýžového sirupu nebo tekutého medu. Povrch posypeme praženým lněným semínkem (pražíme na suché pánvi a v okamžiku, kdy vyskakuje, je hotové).*
2. *Do kaše ještě přimícháme 80 g praženého kokosu (pro 4 osoby), který si předem opražíme na suché pánvi. Povrch kaše v jednotlivých miskách posypeme kokosem a špetkou skořice a polijeme rýžovým sirupem.*

Zbylo-li hodně jáhel :: hlavní jídla

- *Zapečené jáhly se zelím a uzeným tofu, str. 35*
- *Závitky v rýžovém papíru, str. 67*; zde rýži nahradíme jáhlami

Čerstvě namletá mouka

Mouka z celého zrna, kterou si sami doma nameleme, je voňavější. Jsou v ní zachovány všechny výživné látky, enzymy i kvalitní tuky. Je namletá šetrným způsobem mezi dvěma kameny. Můžeme si být jisti, že jde o 100% celozrnnou mouku, tak jak nám ji Matka příroda nabízí.

Kupované jahelné vločky se musí zkonzumovat co možná nejdříve. Narušené zrno jáhel podléhá velmi rychle žluknutí. Zežluknutí poznáte podle nepřirozeně hořké chuti.

Zbylo-li hodně jáhel :: sladké dezerty

- *Jahelník, str. 45*
- *Makovec, str. 43*
- *Dezert s želírovací řasou agar-agar, str. 47*
- *Rychlý jahelný krém z jakéhokolio množství, str. 49*

Zbylo-li pár lžic :: slané recepty

- *Polenta naslano s červenou čočkou, str. 73*; v okamžiku varu vmícháme až 5 lžic jáhel, skvělá zimní varianta
- *Polentové kostky, str. 75*; v okamžiku varu vmícháme až 5 lžic jáhel, také skvělá zimní varianta
- *Polenta s provensálským kořením, str. 77*; v okamžiku varu vmícháme až 10 lžic jáhel, opět výtečná zimní varianta
- *Polentový knedlík, str. 79*; vmícháme v okamžiku varu až 10 lžic jáhel

Zbylo-li pár lžic :: sladké recepty

- *Polentová bábovka, str. 81*; zde v okamžiku varu vmícháme až 5 lžic jáhel, skvělá zimní varianta
- *Ovesný dezert s mákem, str. 91*; přimícháme zbylé jáhly v jakémkoliv množství
- *Špaldová nutela, str. 111*; špaldu nahradíme jáhlami a rozmixujeme

Jahelná kaše politá tahini a medem

ENERGIE MATKY PŘÍRODY KLESÁ

3.

Rýže

1

Bazalková pomazánka

½ | VEGAN | BZL | 4

Po celý rok, nejlépe v období čerstvých bylin

- 2 vrchovaté lžíce vařené rýže (jakékoliv zbylé)
- 3 lžíce neloupaného sezamu
- 2 lžíce slunečnicového semínka
- 1–2 lžíce bio olivového oleje za studena lisovaného
- 15 bazalkových lístků
- 1–2 stroužky česneku
- třetinka lžičky nerafinované soli

Postup:

1. *Tento recept nám pomůže využít navařenou rýži, ovšem na pomazánku se nejvíce hodí rýže kulatozrnná.*
2. *Na suché pánvi opražíme zvlášť sezam se solí a zvlášť slunečnice. Sezam je hotový, když se mezi prsty zlehka rozdrolí, a slunečnice, když chytí zlatavý nádech.*
3. *Do hlubší nádoby nasypeme opražená semínka a ručním mixérem rozmixujeme. Hned nato přidáme česnek, olej, vařenou rýži, bazalku a mixujeme. Příliš hustý pokrm zředíme buď olejem, nebo převařenou vodou.*

Stále vám ještě přebývá rýže a na pomazánku nemáte chuť? Zkuste si vybrat některý z receptů na str. 68–69.

O rýži

Poskytuje obživu polovině obyvatel naší planety. Nejhodnotnější z rýží je rýže neloupaná, někdy ji najdeme pod názvem hnědá, jindy natural. Je bohatá na minerály a vitamíny B. Rýže bílá je zbavená slupky, a tím přichází nejen o drahocenné minerály a vitamíny, ale i o přirozenou energii přírody, a obsahuje hlavně škrob.
Rýže je lehce stravitelná, bezlepková. Přirozená mazlavost rýže má léčivé účinky na zažívací systém. Vývar pomáhá při teplotách a zánětech. Na rozdíl od bílé rýže a brambor jsou škroby v celozrnné rýži složené, pozvolna přecházejí do krve a nezvyšují hladinu inzulínu, čímž je tato rýže požehnáním pro diabetiky. Rýže natural se ze všech obilovin nejvíce blíží ideálnímu energetickému středu, harmonicky vyvažuje jin a jang. Podle čínské medicíny vstupuje do dráhy sleziny a žaludku a dodává jim energii.

1. Konopná pomazánka neboli „Vyšší dívčí", jak ji s oblibou nazýváme na kurzech vaření. Do půllitru od piva vložíme 2 vrchovaté lžíce vařené kulatozrnné rýže, 3 lžíce loupaného konopného semínka, 1 lžíci konopného oleje a třetinku lžičky nerafinované soli nebo lžičku gomasia. Ručním mixérem do hladka rozmixujeme. V případě potřeby ředíme olejem nebo převařenou vodou, vzhledem k ročnímu období a potřebám těla (v létě vodu, v zimě olej). Do hotové pomazánky vmícháme najemno pokrájenou hrst pažitky.

Těstovinový salát s mořskou řasou

POLOTOVAR 1 VEGAN BZL 4

Teplé dny • Jaro a léto

- 350 g celozrnných rýžových těstovin
- ¾ salátové okurky
- 10 ředkviček
- hrst najemno pokrájené pažitky nebo petrželky
- malá hrst stonků řasy arame
- 2 lžičky olivového oleje za studena lisovaného
- 10 lžic neloupaného sezamu
- 2 lžíce umeocta

Postup:

1. *Sezam vložíme na suchou rozpálenou pánev. Jakmile semínka začnou mírně skákat a pukat, jsou již hotová. 8 lžic praženého sezamu pomeleme na mlýnku na mák.*
2. *Těstoviny dáme vařit. Var vypneme o dvě minuty dříve a necháme dojít do doby napsané v návodu. Hotové scedíme a rychle pod studenou vodou opláchneme.*
3. *Řasu arame namočíme na 10 minut.*
4. *Nakrájíme okurku na kolečka a ta rozčtvrtíme. Ředkvičky krájíme na poloviční kolečka a pažitku či petrželku nakrájíme najemno. Jakmile máme těstoviny hotové, vmícháme pomletý i celý sezam, zeleninu, 2 lžičky oleje, nabobtnanou řasu bez vody a umeocet, vše promícháme.*

Talíř můžeme jarně dozdobit sedmikráskami, rukolou, polníčkem a v létě lichořeřišnicí.

Řasa arame

Je velmi vhodná pro začátečníky, nemá nijak výraznou vůni. Lze ji bez vaření konzumovat i po 15 minutách namočení. Vhodná je úplně všude, do teplých pokrmů, zeleninových salátů i do sladkých dezertů. Je obzvlášť bohatá na jód a vápník. Osobně ji využívám všude, kde zapomenu přidat během vaření řasu, která by se už nestačila povařit.

Mořské řasy podporují imunitní systém a pomáhají předcházet rakovině. Japonské ženy po menopauze mají devětkrát menší riziko onemocnění rakovinou prsu než ženy v USA a Evropě.

Celozrnné těstoviny

Těstoviny se vyrábí z mouky. Pro nás to tedy znamená, že pokud potřebujeme a chceme výživově hodnotnější variantu, volíme těstoviny celozrnné. Preferujeme-li klasické těstoviny z bílé mouky, volíme kvalitnější ze semolíny neboli tvrdé pšenice. Jelikož těstoviny vaříme, jsou lépe stravitelné než pečený chléb. To pro ty, které chléb nadýmá nebo ho chtějí omezit. Těstoviny jsou za chvilku hotové a varem nasají vodu, a tím jsou ideální na léto, kdy se člověk potí a potřebuje být více v přírodě než u plotny. Zabřívat se a užívat si vyvařování budeme v zimě.

Celozrnné těstoviny vaříme kratší dobu, než je uvedeno na obalu, a necháváme je v horké vodě dojít. Po slití je rychle opláchneme pod studenou vodou. Nemají pak tendenci se lámat a slepit v jednu hroudu. Pohankové těstoviny kupujeme co nejčerstvější, před vypršením doby spotřeby se více lámou. Vaříme je na mírném ohni. Po slití propláchneme těstoviny studenou vodou.

Jak zužitkovat přebytek navařené rýže?

Zbyl-li nám jakýkoliv druh rýže, vařené v čisté vodě se špetkou soli, můžeme ji skladovat v lednici 48 hodin a postupně využít k dalším pokrmům:

100 g rýže basmati natural v suchém stavu

100 g téže rýže po uvaření – cca 290 g

Přílohy

Rýže je každému známá, a přestože by se mohlo zdát, že recepty s ní jsou nošením dříví do lesa, přidávám pár svých nápadů. Rýži smícháme s gomasiem a na talíř servírujeme kopečky, které posypeme mořskou řasou nori nebo dulse. Specificky mořská chuť řasy se hodí k japonským nebo čínským pokrmům. Kopečky rýže s gomasiem, posypané a ozdobené čerstvými lístky koriandru, jsou skvělou přílohou k indickým pokrmům. Ryže s gomasiem posypaná praženým slunečnicovým semínkem je dobrou přílohou například k:

- *Červené řepě po provensálsku*, str. 139
- *Pečené zelenině*, str. 137
- *Zelenině blanšírované i napařované*, str. 141

Pomazánky

- *Bazalková a konopná pomazánka*, str. 61
- *Prejtová pomazánka z celého zrna*, str. 89; množství ovesného zrna můžeme z poloviny nahradit vařenou rýží

Polévky

Přidáme-li do jakékoliv polévky 1 lžíci rýže, zjemníme tím její chuť (lžic můžete přidat i více, dle potřeby a chuti).

- *Miso polévka*, str. 55
- *Polévka z mangoldu s pohankou*, str. 13; pohanku můžeme nahradit rýží
- *Pórková polévka*, str. 87; celé množství ovsa lze nahradit kulatozrnnou rýží

Snídaně a svačiny

Prohřejeme rýži, přidáme kousek ghí dle chuti (přepuštěné máslo) a špetku skořice. Aby se nám rýže nepřipalovala, přidáme buď vodu nebo obilné mléko (ovesné, špaldové, kukuřičné nebo domácí *Mandlové*, str. 155). Promícháme a servírujeme do misek a dál přidáváme:

1. *Na 1 osobu 2 lžíce máku, který propláchneme, vysušíme a zároveň opražíme na suché pánvi, pomeleme v mlýnku na mák. Posypeme jím kaši a polijeme ječným nebo rýžovým sladem.*

2. *Na suché pánvi postupně opražíme slunečnice, neloupaný sezam a len. Kaši posypeme semínky, polijeme javorovým sirupem a posypeme špetkou skořice.*

Sladký krém na svačinu

Rýži, nejlépe kulatozrnnou, zalijeme teplým mandlovým mlékem, osladíme agávovým sirupem a rozmixujeme na krém. Příchutě:

A. *Špetka vanilkového prášku a mleté skořice*
B. *Špetka mleté skořice, kardamomu a pražené vlašské ořechy*
C. *Vmícháme* ***Máslo z lískových oříšků***, str. 111
D. *Vmícháme opražený kokos*

Krémem plníme skleničky od jogurtů, případně jiné krabičky, které děti vyžadují, tak aby se nelišily od svých spolužáků.

Zbylo-li pár lžic :: slané recepty

- *Jáhlový knedlík*, str. 39; přimícháme až 3 lžíce rýže zároveň s polentou
- *Polentový knedlík*, str. 79; přimícháme až 10 lžic rýže v okamžiku varu polenty

Zbylo-li pár lžic :: sladké recepty

- *Makovec*, str. 43; do vykvašeného těsta můžeme přidat až 8 lžic rýže,
- *Sladká kokosová rýže*, str. 63; vmícháme až 5 lžic celozrnné rýže zároveň s kokosovým mlékem, sirupem a kokosem
- *Ovesný dezert s mákem*, str. 91; před koncem varu vmícháme až 10 lžic rýže
- *Letní mátový i čokoládový krém*, str. 131; ječmen můžeme až z poloviny nahradit kulatozrnnou rýží. Vmícháme 5 minut před koncem varu
- *Dezert s želírovací řasou agar-agar*, str. 47; do korpusu přimícháme až 4 lžíce zbylé celozrnné rýže

Rychlá zbytková chuťovka do práce

Rýži basmati natural promícháme s kvašeným zelím, kvalitní hořčicí a sušenou majoránkou. Osolíme gomasiem, posypeme praženým slunečnicovým semínkem a do krabičky do práce přidáme čerstvou zeleninu. V případě potřeby vydatnějšího oběda nezapomeneme na přidání 2–3 lžic luštěniny na osobu.

Mořská řasa dulse – vločky

Vločky mořské řasy dulse jsou ideální na finální posypání jakéhokoliv pokrmu. Jednak pokrm dosolí a dále obohatí o železo, jód a draslík. Vločky řasy dulse se nemusí tepelně upravovat. Proto jsou vhodné i při cestování. Například na pěší putování horami, kde nemáte možnost koupit čerstvé potraviny. V horách je nutné nést jen přiměřenou zátěž a příjem kvalitní výživy je důležitý.

4.

Kukuřice

1. Pro děti vykrajujeme z polenty veselé tvary vánočními vykrajovátky.
2. Špalíčky rychle opečené na pánvi nebo v troubě na pečicím papíru plně nahradí hranolky.

Polentové kostky s letní omáčkou

Jaro ● Léto ● Podzim

Kostky (zapékací forma 28 x 22 cm):

- 200 g polenty (instantní, hotová do 1 minuty)
- 1 lžička nerafinované soli
- 2 lžíce hnědého lnu a 2 lžíce neloupaného sezamu
- ½ lžičky celého kmínu a 1 lžíce sušené petrželky

Omáčka:

- 150 g bílé velké fazole
- 1 malá cuketa (cca 250 g)
- 2 mrkve (cca 200 g)
- 8 domácích rajčat (cca 800 g)
- 2 stroužky českého česneku
- ¼ lžičky celého kmínu, špetka mletého koriandru, 1 bobkový list
- hrst čerstvého oregana
- 2 lžíce olivového oleje za studena lisovaného
- nerafinovaná sůl

Postup:

1. *Přes noc necháme namočit fazole a druhý den vaříme 45 minut v nové vodě s 2 cm řasy kombu, ale jen v tlakovém hrnci. V běžném hrnci hodinu a půl.*
2. *Předem si opražíme na suché pánvi len a sezam. Pozor, len praská a z pánve vyskakuje.*
3. *Přivedeme k varu 1 l vody a za stálého míchání vsypeme polentu, přidáme koření, sůl, opražená semínka a vaříme podle typu polenty (polentu kupme raději hotovou, maximálně do 3 minut varu, ať se neumícháme).*
4. *Horkou polentu rozetřeme v 1–2cm vrstvě v keramické zapékací misce s vyššími okraji (jíž jsme předem opláchli studenou vodou) a necháme ztuhnout.*
5. *Osmahneme najemno nakrájenou cibuli, v polovině smažení přidáme na kolečka pokrájený česnek, bobkový list a plátky nebo kostičky cukety.*
6. *Jakmile je vše osmažené, přidáme proužky mrkve a rozkrájená rajčata. Mírně vše posolíme a dusíme do změknutí mrkve a rozvaření rajčat. Před koncem vaření dosolíme, přidáme vařené fazole, ½ množství oregana a ještě 2 minuty vaříme. Rajčata pustí dostatek šťávy, tudíž nemusíme podlévat vodou.*
7. *Kostičky polenty do omáčky buď vmícháme nebo k ní přidáme. Na talíři vše posypeme oreganem a podáváme s kvašenou zeleninou.*

Kukuřice

Říká se, že kdo ji kukuřici, má radost v duši. Obecně kukuřice velmi dobře působí na kardiovaskulární systém. Je tedy vhodné ji konzumovat hlavně v létě, kdy se o pozornost hlásí srdce a tenké střevo. V zimě ji vaříme společně s jáblami, čímž se pokrm stane vydatnějším. Anebo kukuřičné výrobky pečeme a smažíme. Dostaneme tak do nich více tepla a letní pokrm nás zahřeje i v zimě.

Pokud vám ani varianty nepomohly využít zbylou navařenou polentu, je ten pravý čas podívat se *na str. 82–83.*

Polenta s provensálským kořením

Teplé dny od jara až do podzimu • Plech 50 x 35 cm

- 400 g polenty (hotová do 1 min)
- 3 cibule (cca 350 g) a 5 stroužků česneku
- 200 g uzeného tofu
- hrst najemno nakrájené čerstvé petrželky
- 3 lžíce olivového oleje za studena lisovaného
- 2 lžičky nerafinované soli, 1 lžíce provensálského koření, 3 lžíce hnědého lnu

Postup:

1. *Cibuli nakrájíme najemno a smažíme na oleji. V polovině smažení přidáme rovněž najemno nakrájený česnek a nakonec, když stáhneme pánev z plotny, provensálské koření. Pánev zakryjeme pokličkou a necháme pod párou dojít a rozvinout vůně jižní Francie.*
2. *Přivedeme 2 l vody k varu, přidáme sůl a za stálého míchání sypeme polentu. Přidáme osmaženou cibuli s kořením, uzené tofu nahrubo nastrouhané, petrželku a vaříme 1 minutu (polentu kupme raději hotovou, maximálně do 3 minut varu, ať se neumícháme).*
3. *Horkou polentu vlijeme na plech na pečicí papír nebo do zapékací formy a rozetřeme tak, aby vznikla 1–2 cm vysoká vrstva. Necháme vychladnout a ztuhnout.*
4. *Krájíme na špalíčky jako jednohubky pro návštěvy nebo k svačině do práce, do školy nebo na cesty.*

Vše již vyzkoušeno a navařená polenta stále ještě v zapékací formě? Čerstvý vítr k jejímu dalšímu zpracování chytíte na str. 82–83.

1. Menší kostky se hodí na špíz.
2. Jednohubky s bio hořčicí a uzeným tofu.
3. Jednohubky s řasou. Na obrázku vidíte polentu s plátky zeleniny zabalené do proužku nori řasy.

Bylinky

Čerstvé bylinky je dobré hojně přidávat do salátů a jídel či při procházce po zahradě jen tak samotnou sem tam snist. Díky třislovinám, silicím a dalším látkám účinně působí proti parazitům, podporují a upravují trávení, dodávají řadu vitaminů. Představují dobrou prevenci na zimu.
Bylinky, zejména majoránka, saturejka a bobkový list, se běžně přidávají hlavně k varu luštěnin, aby byly lépe stravitelné.
Když pokrm smažíme, sušené bylinky přidáváme, až když máme pánev mimo oheň. Stačí je jen vmíchat, zakrýt pokličkou a pod parou bylinky krásně rozvinou jak vůni, tak účinky. Smažíme-li je sušené, rychle je spálíme. Vaření bylinkám tolik neubližíi.
***Dávkování bylinek v receptech:** 1 lžička sušené bylinky = 2 lžičky té samé čerstvé bylinky.*
Sušíme-li si bylinky doma, sušíme je v celku a tak i uskladníme. Před samotným použitím je rozdrobíme a otrháme ze stonku. Bylinky jsou pak mnohem silnější a více voní. Skladujeme mimo přímý svit slunce v uzavíratelných skleněných dózách.

Jak zužitkovat přebytek navařené polenty?

Jelikož polenta tuhne před očima, musíme přebytek polenty nalít do odpovídající nádoby tak, aby vrstva byla silná 1-2 cm. A se ztuhlou polentou můžeme dál pracovat:

100 g kukuřičné polenty v suchém stavu

100 g téže polenty po uvaření – cca 490 g

Polenta naslano

Polentu nalijeme do keramické nebo skleněné zapékací formy, kterou předem vypláchneme studenou vodou. S vychlazenou polentou můžeme dále pracovat:

- ***Polentové kostky se zeleninou na hlívě ústřičné,*** *str. 75*
- Větší přebytek horké polenty použijeme na ***Knedlík,*** *str. 79*

– *Větší plátky můžeme grilovat a potírat olivovým olejem s prolisovaným česnekem.*

– *Kostičky polenty napichujeme na špíz střídavě s červenou paprikou, cuketou a uzeným tofu. V troubě pečeme 15 minut při 150 °C.*

– *Větší plátky polenty vodorovně rozřízneme, jednu stranu namažeme* ***Pestem,*** *str. 153; nebo jakoukoliv pomazánkou a opět přiklopíme. Taková svačinka potěší na cestách i necestách.*

– *Kostky polenty se zeleninou (mrkev, petržel, hrášek, tymián, sůl) vložíme do vymazaného pekáče, zalijeme sójovou nebo ovesnou smetanou, posypeme lnem a v troubě zapékáme 15 minut.*

– *I polentu naslano můžeme pro naše nejmenší vykrajovat vánočními vykrajovátky a podávat k omáčce místo knedlíku.*

Polenta nasladko

Polentu nalijeme:

A. *Do pohárů, necháme ztuhnout a polijeme sladem, posypeme skořicí a opraženými oříšky nebo semínky (pražíme na suché pánvi).*

B. *Do malých mističek různých tvarů. Ztuhlou polentu vyklopíme na malý talířek a přelijeme rozvařeným ovocem s rýžovým sirupem.*

C. *Do zapékací formy na výšku 1–2 cm a ztuhlou krájíme na malé kostky, které opečeme na ghí (přepuštěné máslo). Na talíři sypeme mletým mákem, poléváme kukuřičným sladem nebo rýžovým sirupem.*

Místo máku lze použít lískové nebo vlašské ořechy či kokos, které opražíme dozlatova na suché pánvi. Ořechy rozdrtíme v hmoždíři.

D. *Do zapékací formy na výšku 1–2 cm a ztuhlou vykrajujeme pro potěchu svých ratolestí vánočními vykrajovátky.*

ENERGIE MATKY PŘÍRODY KLESÁ

Kukuřici si mohou doma namlít jen ti, co si ji vypěstují a nasuší. Zatím jsem se osobně ke koupi kukuřičných zrn nedostala. Jste-li na tom jako já, popřípadě nemáte-li domácí mlýnek, nic se neděje. Měli bychom se snažit zařazovat do jídelníčku více potravin, které neprošly strojní úpravou. To znamená, lepší je nahrubo namleté zrno než tepelně předpřipravené polotovary, navíc zatavené do plastových obalů.

5.

Oves

Využití celého zrna

Ovesné zelánky

POLOTOVAR | 1½ | VEGAN | 4

V chladných dnech

- 250 g jemných ovesných vloček
- 2 střední mrkve
- ½ balení bio kyselého zelí
- 2 stroužky česneku
- hrst čerstvé petrželové natě
- ½ lžičky nerafinované soli
- semínka dle chuti a libosti (len, sezam, slunečnice, dýně)

Postup:

1. *Vybraná semínka předem opražíme na suché pánvi. Jsou-li hotová, poznáme snadno – len začne vyskakovat z pánve, slunečnice chytne světle zlatavý nádech a sezam mezi prsty lehce rozdrolíme.*
2. *Nastrouháme najemno mrkev i česnek. Čerstvou petrželku pokrájíme na drobné kousky.*
3. *V míse smícháme zelí s připravenou zeleninou, opraženými semínky, solí a jemnými vločkami.*
4. *Vše důkladně promícháme a rukama prohněteme. Pokud vločky hodně sají, můžeme přidat převařenou vodu. Těsto necháme alespoň půl hodiny bobtnat.*
5. *A pak již na pečicím papíře tvarujeme dukátky neboli malé placičky, potřeme je olivovým olejem, můžeme posypat semínky, a pečeme 30–35 minut při teplotě 150 °C.*

Ovesné vločky

Ovesné vločky už nejsou schopné vyklíčit, a jsou tak ochuzeny o sílu, jež je třeba k růstu. Záleží-li nám na výživnosti celého zrna a na maximu energie přírody, skvělou investicí je ruční vločkovač. Navločkujeme si tak nejen celé zrno ovsa, ale i špaldy, rýže, jábel atd. Jelikož jsou ručně připravené vločky stoprocentně celozrnné, je kvůli dobrému strávení zapotřebí důkladně je namočit a pak tepelně upravit. K výrobě domácího müsli, které dlouhodobě uskladňujeme, se tím pádem příliš nehodí. Další možnost představuje hrubé semletí celého zrna ovsa na domácím mlýnku. Jelikož je oves velmi tučnou obilovinou, je při zpracování na vločky náchylnější k oxidaci a žluknutí. Proto při nákupu vloček vybíráme ty v bio kvalitě a co nejčerstvější; chuťově nesmí být nahořklé. Často se říká, že vločky odebírají z těla vápník. Do určité míry ano, protože obsahují šťavelany. My je však nebudeme jíst denně a vždy je doplníme o složku bohatou na vápník (kokos, slunečnice, mák, sezam nebo obilné mléko s vápníkem).

1. Na jaře a na podzim můžeme petrželku nahradit mladými kopřivami, zhruba 5–7 ks.
2. Neláká-li nás tepelná úprava tuků nebo bychom chtěli zkusit jinou variantu, dukátky potřeme olejem, až když je vytáhneme z trouby. Olej volíme dýňový, olivový nebo bodlákový.

Ovesné sušenky

POLOTOVAR 1½ VEGAN 4

Pro chladné dny

- 250 g jemných ovesných vloček s klíčky
- 4 střední jablka (místo nich se hodí i hrušky, jsou obvykle sladší)
- 2 hrsti nesířených rozinek a hrst datlí
- 2 lžíce ječného sladu (sladěnka)
- hrst vlašských ořechů
- 60 g strouhaného kokosu
- 3 lžíce lnu
- ½ lžičky biokakaa a ½ lžičky melty
- ½ lžičky mletého kardamomu, ½ lžičky mleté skořice, 1 mletý hřebíček
- strouhaná kůra z ½ bio citrónu
- špetka nerafinované soli

Postup:

1. *Nejdříve si nahrubo nastrouháme jablka, případně hrušky, a na suché pánvi opražíme len. Vyskakuje-li z pánve, je hotový. Opražíme kokos (krásně provoní kuchyni), ořechy opražíme zvlášť. Najemno nakrájíme rozinky a datle. Je jednoduché pravidlo – abychom měli buchty sladší, je dobré přidávat do těsta sušené ovoce pokrájené.*
2. *Všechny ingredience smícháme a pořádně prohněteme rukama. Jablka pustí dostatek vody, tudíž už nemusíme vodu přidávat. V případě, že jí však pustí více, přidáme vločky, které ji do sebe nasají. Pustí-li jablka málo vody, je naopak nutné ji přidat, ovšem jedině teplou.*
3. *Směs necháme půl hodinky odpočívat, vločky tak mají čas nabobtnat. A pak už na pečicí papír nanášíme lžící (případně rukou) hromádky těsta, až na papíře vytvarujeme sušenky. Pečeme 45 minut v předem vyhřáté troubě na 150 °C.*

A tím člověk dostává chuť na sladké, pociťuje hlad, psychickou podrážděnost. Po pár letech denní konzumace bílého cukru může člověk trpět výkyvy nálad, bolestmi hlavy, únavou, depresemi. Bílý cukr nemá vliv jen na inzulín, ale i na hladinu minerálů a vitamínů v těle. Ke správnému strávení bílého cukru totiž tělo potřebuje právě minerály a vitamíny, jež byly rafinací z cukru odstraněny. Bere si je tedy buď z potravy, kterou spolu s cukrem sníme, anebo ze zásob v kostech, vlasech, zubech atd. Podíváme-li se dnes na složení různých polotovarů, limonád, pečiva, jogurtů atd., narazíme na cukr i u produktů, kde bychom jej rozhodně nečekali. Obecný trend v potravinářském průmyslu velí přidávat cukr do potravin jen kvůli lepší chuti, z čehož bohužel vyplývá snazší a rychlejší závislost. Pokud bychom sečetli všechen bílý cukr, který touto nenápadnou cestou denně přijmeme, zajisté bychom byli překvapeni jeho množstvím. Možná jsme právě objevili i důvod svého neustálého vyčerpání; tělu kvůli přebytku cukru schází dostatek minerálů a vitamínů, metabolismus může být přetížen a zahleněn. Ani tmavý cukr tento problém zcela nevyřeší. Je to sice menší, ale stále stejné zlo jednoduchých cukrů, jež slinivce nijak neodlehčí.

U sladů ze složených cukrů se cukr do krve vstřebává pozvolna a postupně po dobu přibližně 6 hodin, a to ve stejném množství, jaké by bylo u cukru bílého. Je tedy dobrým a harmonickým zdrojem energie. Podmínkou je dobré žvýkání, protože k prvnímu trávení cukrů dochází již v ústech. Inzulín je v tomto případě rovnoměrně vylučován do krve, šetří se slinivka břišní a rovnoměrný přísun cukru jistě ocení i náš velmi důležitý orgán – mozek. Takže, vědomě vybírejme. Nejenže budeme šetřit tělo a získáme i dostatek tvůrčí energie, ale navíc odbouráme zátěže organismu a zbavíme se tím depresí a špatných nálad.

Sirupy a slady

Slady jsou hutnější a tmavší než sirupy, jelikož obsahují více stopových prvků. Díky tomu mají také jinou chuť a jsou méně sladké. Pokud na ně např. děti nejsou zvyklé, budou lepší sirupy (např. agávový a rýžový) a budeme teprve postupně přidávat výživnější slady (sladěnka = ječný, rýžový nebo kukuřičný slad).

A proč dávat přednost sladům před bílým cukrem?

Bílý cukr se jako zástupce jednoduchých cukrů vstřebá do krve velmi rychle. Například bílý rafinovaný je v krvi za 15 minut. Hladina našeho krevního cukru okamžitě stoupne, a to v těle způsobí poplach. Prudce se aktivuje slinivka břišní a ta vyloučí inzulín, který hladinu cukru sníží, ovšem mnohem více, než je třeba.

Jak zužitkovat přebytek navařeného ovsa?

Zbyl-li nám oves, vařený v čisté vodě se špetkou soli a řasou kombu, můžeme jej skladovat v lednici 48 hodin a postupně využít k dalším pokrmům:

100 g ovsa bezpluchého v suchém stavu

100 g téhož ovsa po uvaření – cca 237 g

Přílohy

Oves bude mít vždy kašovitou konzistenci a úhledných kopiček na talíři se nenadějeme. Jako přílohu smícháme ohřátý oves s gomasiem a najemno nakrájenou pažitkou nebo petrželkou. Je to výtečná příloha k těmto receptům:

- *Pečená zelenina*, str. 137
- *Červená řepa po provensálsku*, str. 139
- *Pečená dýně hokkaido*, str. 139

1. *Kaši posypeme osmaženou cibulkou a talíř nazdobíme jakoukoliv napařenou zeleninou s plátkem tofu.*

Ovesná kaše s praženým lnem, plátkem tofu, napařenou i kvašenou zeleninou

Pomazánky

- *Pomazánka prejtová*, str. 89
- *Pomazánka drožďová*, str. 21; pohanku nahradíme ovsem a ručním mixérem rozmixujeme
- *Pomazánka dřevorubecká*, str. 129; ječmen nahradíme ovsem
- *Pomazánka zeleninová*, str. 41; jáhly nahradíme ovsem

Snídaně a svačiny

- *Ovesný dezert s mákem*, str. 91
- *Ovesná kaše s kokosem*, str. 91
- *Ovesná kaše perníková*, str. 91

Polévky

Přidáme-li do polévky 2 lžíce ovsa na osobu, nejenže ji krásně zahustí, ale polévka bude i příjemně krémová. Ovesný šlem je na rozdíl od jíšky léčivý a upravuje nám zažívání. Oves můžeme předem ještě rozmixovat, polévka bude ještě krémovější.

- *Pórková polévka s ovsem*, str. 87
- *Květáková polévka*, str. 33; jáhly zde nahradíme ovsem

Zbylo-li pár lžic :: slané recepty

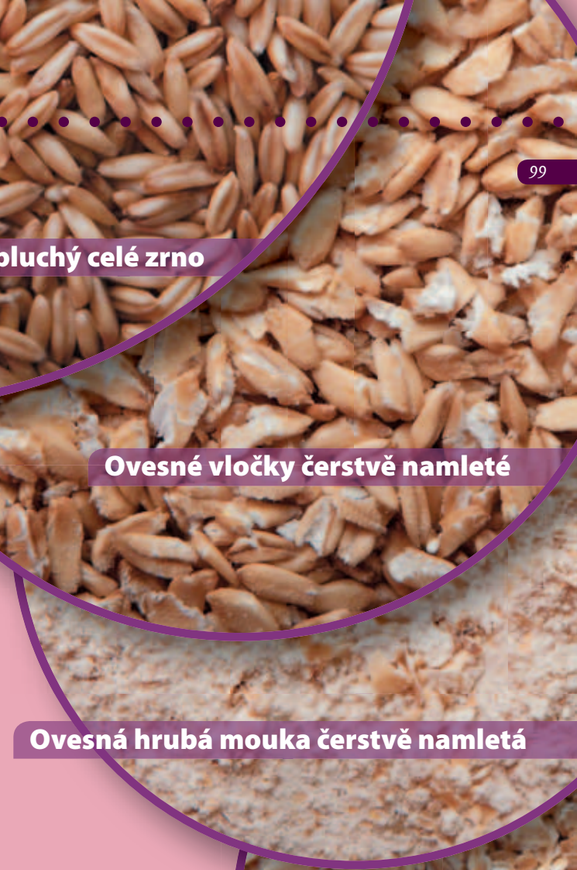
- *Polentový knedlík*, str. 79, během varu do polenty přidáme až 4 lžíce ovsa

Zbylo-li pár lžic :: sladké recepty

- *Špaldová nutela*, str. 111; špaldu z poloviny i zcela nahradíme ovsem
- *Dezert s želírovací řasou agar-agar*, str. 47; do jahelného korpusu ke konci varu přimícháme až 3 lžíce ovsa
- *Špaldové muffiny na páře*, str. 113; do těsta vmícháme až 4 lžíce ovsa. Muffiny tak budou jemnější na zažívání a bohatší o energii celého zrna
- *Čokoládový dezert z ječných krup*, str. 131; ječmen nahradíme ovsem

Oves bezpluchý celé zrno

Ovesné vločky čerstvě namleté



Ovesná hrubá mouka čerstvě namletá

Ovesné vločky kupované

Ovesné vločky jemné kupované

ENERGIE MATKY PŘÍRODY KLESÁ

Energie celého zrna

Čím méně zrno narušíme, tím více získáme. Nejde jen o množství výživných látek, které nám příroda nabízí v ideálním poměru v kombinaci s minerály i vitamíny. Jde také o energii Matky přírody, jež probouzí život. Díky ní je celé zrno po namočení schopné vyklíčit a vyrůst v novou rostlinu.

6.

Špalda a kamut

Využití celého zrna

1

Špaldové knedlíky

1 | VEGAN | 4

Po celý rok ● Špaldu před přípravou namáčíme přes noc

- 400 g suchého zrna špaldy
  (cca 250 g vařené špaldy na 4 knedlíky o velikosti golfového míčku)
- 2 cm řasy kombu
- 3 lžičky gomasia (třená horká sůl s neloupaným sezamem, str. 147)
- ½ lžičky mletého kmínu
- malá hrst čerstvé petrželky

Postup:

1. *Špaldu přes noc namočíme a druhý den vaříme v tlakovém hrnci 45 minut s řasou kombu a špetičkou soli. Můžeme využít i zbylého zrna z předešlého dne.*
2. *Špaldu promícháme s gomasiem, jemně nasekanou petrželkou, kmínem a pomeleme v masovém mlýnku. Masový mlýnek dodá hmotě skvělou konzistenci, kterou nebude nutné zahušťovat moukou.*
3. *Připravíme si misku se studenou vodou, do níž si budeme namáčet ruce. A tvarujeme knedlíky o velikosti golfového míčku. Knedlíky můžeme připravit i do zásoby, jelikož nedohušťujeme moukou a zrno vydrží v lednici 48 hodin. Pak už stačí jen ohřát je na pařáku.*
4. *Napařené knedlíky jsou vhodné k jakékoliv omáčce, stačí je však i posypat osmaženou cibulkou a čerstvými bylinkami (pažitka, petrželka, tymián nebo majoránka).*

Výhody mlýnku na maso

Uvařené celé zrno pomleté v mlýnku na maso vytváří skvělou konzistenci, jež drží pohromadě a není zapotřebí ji dobušťovat moukou. Díky tomu už nemusíme knedlíky vařit – zrno je vařené, stačí jen ohřát na pařáku. Čím méně mouky jíme, tím méně organismus zahleňujeme. Zahlenění střev snižuje vstřebávání výživných látek do těla a je živnou půdou pro infekce.
Prací s ručním mlýnkem předáváme do jídla svou vlastní energii. Tuto energii můžeme ještě posílit tím, že do jídla přimeleme nebo vmícháme myšlenky či přání zdraví, zklidnění nebo vášně. Takové malé čarování v kuchyni.

Zbyla vám ještě nějaká špalda a vaše namožené ruce již nenamelou ani zrnko? Máme pro vás tip na rychlé využití *na str. 114–115.*

1. Knedlíky obalíme v praženém neloupaném sezamu (sezam pražíme na suché pánvi). Obalené knedlíky už nenapařujeme, jelikož by semínka napařováním z knedlíku opadala.

2. Knedlíky můžeme vzít s sebou do práce. V krabičce je doplníme čerstvou zeleninou, plátkem tofu a posypeme praženými semínky.

Špaldové kuličky oříškové

1 | VEGAN | 5+

Po celý rok ● Špaldu před přípravou namáčíme přes noc

- 200 g špaldy
- 2 cm řasy kombu
- 150 g nesířených rozinek
- 100 g bio datlí
- ¼ lžičky skořice
- 100 g vlašských nebo lískových ořechů
- 1 lžička bio kakaa
- špetka nerafinované soli

Postup:

1. *Špaldu přes noc namočíme, druhý den vaříme 45 minut s 2 cm řasy kombu a špetkou soli v tlakovém hrnci. Nebo použijeme špaldu, která nám zbyla z minula.*
2. *Z vařené špaldy vyjmeme řasu, slijeme přebytečnou vodu, smícháme s rozinkami, pokrájenými datlemi, kakaem, skořicí a ořechy, které jsme předem opražili na suché pánvi.*
3. *Směs pomeleme v masovém mlýnku (lze použít i výkonný ruční mixér).*
4. *Tvoříme kuličky a obalujeme v kokosu, kakau, skořici nebo sezamu, dle chuti. Vánoční variantu můžeme zakápnout rumem.*

Šetřete s každým zrnkem, jak by jistě řekla sv. Hildegarda. Zrníčko k zrníčku a některá z dobrot na str. 114–115 může být vzápětí i na vašem talíři.

1. Obalujeme v neloupaném sezamu.
2. Obalujeme v mleté skořici.
3. Obalujeme v bio kakau.

Sv. Hildegarda z Bingenu

(16. 9. 1098–17. 9. 1179)

Proslulá německá mystička, léčitelka, hudební skladatelka a mimořádná osobnost. Od dětských let mívala božská vidění, proto ji rodiče coby osmiletou poslali do kláštera Sv. Disiboda u Bingenu, kde se po 30 letech stala abatyší. V té době její mystická vytržení nabyla na intenzitě a stala se předmětem jejích spisů.
Během života založila dva nové benediktinské kláštery. Zemřela v požehnaném věku 81 let.
Je pozoruhodné, že v katolické církvi je považovaná za svatou, přestože proces kanonizace formálně neproběhl a koncem 16. století byla zapsaná do oficiálního seznamu svatých!
*Doporučovala pšenici špaldu jako „léčivé" obilí a učinila ji středobodem stravy. Ve svém pojednání **„Physica – encyklopedie léčivých bylin"** píše: „Kdo rád špaldu jídává, ten sobě maso přidává! Dává mu správnou krev, uvolňuje mysl a dává mu dávku veselosti."*

Ze špaldových zrn se pomalu uvolňují sacharidy, a organismus je čerpá ještě dlouhou dobu po jídle, což ocení nejen diabetici. Špaldový i kamutový lepek snáší tělo poměrně dobře.

Jak zužitkovat přebytek navařené špaldy?

Zbyla-li nám špalda i kamut, vařené v čisté vodě se špetkou soli a řasou kombu, můžeme skladovat v lednici 48 hodin a postupně využít k dalším pokrmům:

100 g špaldy v suchém stavu

100 g špaldy po uvaření – cca 238 g

Přílohy

Jak špalda, tak i kamut zůstávají po uvaření vždy sypké. Chutná příloha, která se hodí všude, kde obvykle podáváme rýži.

- *Špaldové knedlíky*, str. 105; podáváme ke *Koprové omáčce*, str. 17; či k *Dýňové omáčce*, str. 59. Dále pak jako příloha k:
- *Pečené zelenině*, str. 137
- *Blanšírované/napařované zelenině*, str. 141
- *Červené řepě po provensálsku*, str. 139
- *Mrkvi na tymiánu s mandlemi*, str. 57
- Špaldu/kamut můžeme promíchat též s domácím *Pestem*, str. 153

Pomazánky

- *Pomazánka dřevorubecká*, str. 129
- *Pomazánka prejtová*, str. 89; oves v receptu nahradíme špaldou/kamutem

Snídaně a svačiny

Vařenou špaldu/kamut ráno prohřejeme s troškou vody a posypeme:

A. *Pomletým mákem (opláchneme a na suché pánvi nejdříve vysušíme, pak chvilku pražíme a teplé pomeleme), osladíme kukuřičným nebo rýžovým sladem.*

B. *Zlehka opražíme plátky mandlí, posypeme jimi teplá celá zrna, osladíme javorovým nebo rýžovým sirupem, posypeme skořicí.*

Polévky

- Špalda i kamut se hodí rovněž do jakékoliv zeleninové polévky, například všude tam, kam bychom přidali nudle a těstoviny
- *Polévka z mangoldu*, str. 13; pohanku nahradíme vařenou špaldou/kamutem
- *Jahelná květáková polévka*, str. 33; zde k jáhlám přidáme až 3 lžíce vařené špaldy/kamutu
- *Pórková polévka*, str. 87; k ovsu navíc můžeme přidat až 5 lžic zbylé špaldy/kamutu
- *Miso polévka*, str. 55; rýži v receptu nahradíme špaldou/kamutem

Zbylo-li hodně :: hlavní jídla

- *Špaldové karbanátky*, str. 107
- *Kamut s celerem, rukolou a vlašskými ořechy*, str. 103; kamut lze nahradit špaldou
- *Rychlý bulgur s koprem a uzeným tofu*, str. 117; bulgur lze nahradit špaldou/kamutem.
- *Kernotto salát s kořenovou zeleninou*, str. 119; i zde kernotto nahradíme zbylou špaldou/kamutem
- *Závitky v rýžovém papíru*, str. 67; rýži jednoduše nahradíme zbylou špaldou/kamutem
- *Bylinkový kuskus se sušenými rajčaty*, str. 123; v receptu kuskus nahradíme špaldou/kamutem

Energie přírody

Příroda k nám promlouvá mimo jiné i tím, že nás sytí. Jen nejméně narušená plodina si zachovává nejvíce energie Matky přírody. Zkusme tedy probudit a navázat komunikaci s přírodou, například formou konzumace celých zrn. Přijímejme informace Matky přírody tak, jak nám je nabízí, a nesnažme se je stále měnit. Dozvíme se tak mnohé nejen o ní, ale i sami o sobě.

Zbylo-li pár lžic :: slané recepty

- *Zapečené jáhly se zelím, uzeným tofu a tymiánem*, str. 35; jáhly v receptu promícháme s max. 4 lžícemi špaldy/kamutu
- *Polenta s červenou čočkou*, str. 73; do polentového korpusu v okamžiku varu přimícháme až 4 lžíce špaldy/kamutu
- *Polentový knedlík*, str. 79; v okamžiku varu polenty vmícháme až 6 lžic špaldy/kamutu

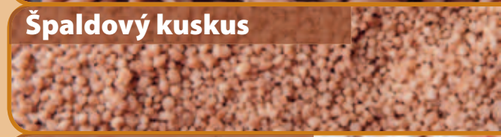
Zbylo-li pár lžic :: sladké recepty

- *Makovec*, str. 43; přimícháme k vykvašeným jáhlám až 5 lžic špaldy/kamutu
- *Ovesný dezert s mákem*, str. 91; k ovsu přimícháme až 2 lžíce špaldy/kamutu
- *Sladká kokosová rýže*, str. 63; do hotové rýže přimícháme až 3 lžíce kamutu

Rychlé chuťovky :: Špalda do práce

Špaldu smícháme s bio kyselým zelím, kořením Dobrá nálada od Sonnentoru, zakápneme dýňovým olejem a posypeme praženým slunečnicovým semínkem. Přidáme plátky tofu a čerstvou petrželovou nať. Má osobní lahůdka, které se dá propadnout.

Špaldu promícháme s koprem a dýňovým olejem. Podáváme s napařenou a kvašenou zeleninou, vše sypeme praženým semínkem, solíme gomasiem. K plnohodnotné verzi přidáme zbylou luštěninu, plátek tofu nebo smaženého tempehu.



7.

Ječmen

Využití celého zrna

Každá zbylá troška navařené obiloviny se dá dále využít. Dnes si zaslouženě odpočiňte a třeba hned zítra se můžete na str. 132–133 dozvědět, jak s těmito troškami naložit.

Ječmen na houbách se zelenými fazolkami

½ | VEGAN | 4

Po celý rok ● Ječmen před přípravou namáčíme přes noc

- 200 g ječmene bezpluchého
- 2 cm řasy kombu
- 300 g zelených fazolkových lusků
- 1 mrkev (cca 150 g)
- ½ hrnku sušených hříbků
- 6 stroužků česneku
- 1 lžíce sušené majoránky, třetinka lžičky drceného kmínu, špetka čerstvě mletého pepře
- ½ lžičky nerafinované soli
- 1 lžíce Tamari sójové omáčky
- 1 lžíce olivového oleje za studena lisovaného

Postup:

1. *Ječmen přes noc namočíme, druhý den propláchneme a vaříme 45 minut v tlakovém hrnci s řasou kombu a špetkou soli. Můžeme využít i zbylého zrna z předešlého dne.*
2. *Během vaření si namočíme houby a už můžeme začít loupat česnek.*
3. *Na oleji zpěníme plátky pěti stroužků česneku. Přidáme namočené houby a kmín. Dle potřeby doléváme vodu z hub a dusíme 15 minut.*
4. *Přidáme kousky fazolek, mrkev pokrájenou na proužky, pepř, vše osolíme a dusíme 5 minut. Před koncem necháme odpařit přebytečnou vodu.*
5. *Na závěr vmícháme ječmen, sójovou omáčku, poslední prolisovaný stroužek česneku a majoránku. Vše už jen prohřejeme.*
6. *Podáváme s bio kyselým zelím a napařenými kolečky mrkve.*

Mořská řasa kombu

Nejvíce se využívá při vaření luštěnin a celých zrn, luštěniny i celé zrno jsou pak lépe stravitelné, luštěnina tolik nenadýmá a pokrm je obohacen o výživné látky. Kombu je velmi bohatá na jód. Zpevňuje cévní systém a čistí tlusté střevo. Kyselina alginová, obsažená v řase, má za důsledek její tuhost a nerozvařitelnost. Na jednu stranu je pro nás nestravitelná, na druhou se díky tomu dostane až do tlustého střeva, kde na sebe váže jedy a usazeniny. Řasu vaříme od samého začátku s luštěninou nebo celým zrnem. Po uvaření můžeme rozkrájet na menší proužky a vmíchat nazpět do jídla.

Na posílení ledvin: *Hrst suchých fazolek adzuki s 5 cm řasy kombu vaříme 30 minut v půl litru vody. Nápoj slijeme, ochutíme sójovou omáčkou Tamari a popíjíme.*

Po krému se jen zaprášilo a vy máte chuť vyzkoušet něco nového? Zbyly-li vám ještě nějaké navařené kroupy, otočte na další stránku.

A Letní mátový krém

Pro teplé dny
Ječmen před přípravou namáčíme přes noc

POLOTOVAR · ½ · VEGAN · 4

- 150 g ječných krup
- 2 cm řasy kombu
- 500 ml ovesného mléka (případně více dle hustoty)
- 4 lžíce agávového sirupu
- 1 lžička ghí (přepuštěné máslo, str. 145) případně mandlový olej za studena lisovaný
- špetka mleté bio skořice, špetka vanilkového prášku
- 5 lístků čerstvé máty a další 4 na ozdobu
- nastrouhaná kůra z 1 bio citrónu

Postup:

1. *Ječmen přes noc namočíme, druhý den propláchneme a vaříme 45 minut v tlakovém hrnci s 2 cm řasy kombu a špetičkou soli. Můžeme využít i zbylého zrna z předešlého dne.*
2. *Do uvařených, teplých a slitých krup přidáme ovesné mléko. Pokud použijeme studené kroupy, mléko přihřejeme. Dále přidáme vanilku, sirup, skořici, citrónovou kůru, ghí a 1 lístek máty. Ručním mixérem vše do hladka rozmixujeme. Dle hustoty a chuti můžeme krém ředit ovesným mlékem. Na závěr vmícháme najemno pokrájenou mátu.*
3. *Krém plníme do pohárů a zdobíme lístkem máty.*
4. *Jakmile krém vychladne, ztuhne. Je možné jej používat jak na plnění do korpusů a vánočních košíčků, tak i palačinek a rolád.*

Ječmen

Podle makrobiotiky ječmen uvolňuje, ochlazuje, vyživuje a očišťuje, je vhodné jej využívat zejména na jaře, v létě a v teplých podzimních dnech. Neznamená to však, že v zimě ječmen nesmíme jíst.

Podle čínské medicíny má ječmen povahu mírně chladivou a posiluje funkce sleziny, žaludku a žlučníku.

B Čokoládový dezert

Pro teplé dny
Ječmen před přípravou namáčíme přes noc

POLOTOVAR · ½ · VEGAN · GHÍ · 4

- 150 g ječných krup
- 2 cm řasy kombu
- 1 lžíce ghí, případně mandlový či slunečnicový olej za studena lisovaný
- 1 lžička bio kakaa, špetka mleté skořice
- 4 lžíce sladěnky (ječný slad) + agávový sirup
- 200 ml ovesného mléka, bude-li třeba krém naředit

Postup:

1. *Ječmen přes noc namočíme, druhý den vaříme 45 minut v tlakovém hrnci s 2 cm řasy kombu a špetkou soli. Nebo použijeme špaldu, která nám zbyla ze včerejška.*
2. *Rozehřejeme v malém hrnci ghí, přidáme sladěnku a stále mícháme, jakmile nám sladěnka zpění, vmícháme kakao, skořici, podlijeme 50 ml ovesného mléka, chvilku vše povaříme a rozpustíme vzniklé hrudky. Proces probíhá velmi rychle, tudíž ingredience mějte po ruce.*
3. *Z vařených krup vyjmeme řasu, smícháme se směsí sladěnky a ručním mixérem mixujeme do hladka. Hustotu regulujeme ovesným mlékem.*
4. *Víme-li, že budeme krém mazat na pečivo nebo jím plnit dort, můžeme přidat o lžíci ghí navíc. Chceme-li dezert jíst samotný, ghí vynecháme. Pokud je krém málo sladký, dosladíme agávovým sirupem.*
5. *Servírujeme do pohárů a povrch můžeme posypat nastrouhanou kvalitní čokoládou.*

Jak zužitkovat přebytek navařeného ječmene?

Zbyl-li nám ječmen celé zrno, nebo ječné kroupy, vařené v čisté vodě se špetkou soli a řasou kombu, můžeme jej skladovat v lednici 48 hodin a postupně využít k dalším pokrmům:

100 g ječmene bezpluchého – celé zrno, v suchém stavu

100 g téhož ječmene po uvaření – cca 296 g

Přílohy

Ječmen krásně drží kopečkové tvary. Jako přílohu doporučuji promíchat se sezamovou solí *Gomasio*, *str. 147*), se špetkou mletého kmínu a najemno nakrájenou petrželkou – na talíři zmrzlinovou lžící nebo malou naběračkou tvoříme kopečky.

K omáčkám:

- *Koprová omáčka*, *str. 17*
- *Dýňová omáčka*, *str. 59*

K zelenině:

- *Pečená zelenina*, *str. 137*
- *Zelenina na páře i blanšírovaná*, *str. 141*
- *Červená řepa po provensálsku*, *str. 139*

Vše navíc posypeme praženým sezamovým, slunečnicovým nebo dýňovým semínkem (pražíme na suché pánvi). Celé zrno můžeme také pomlít a připravit:

- *Knedlíky*, *str. 105*

Pomazánky

- *Dřevorubecká pomazánka*, *str. 129*
- *Prejtová pomazánka*, *str. 89*; v receptu nahradíme oves ječmenem

Snídaně

Zbylý ječmen prohřejeme v obilném mléku se skořicí. Ručním mixérem můžeme rozmixovat na kaši a na talíři posypeme vlašskými ořechy, skořicí, bio kakaem a osladíme datlovým sirupem.

Polévky

Ječmen je výtečný v polévkách, kde jsou houby nebo majoránka.

- *Miso polévka*, *str. 55*; rýži v receptu nahradíme ječmenem
- *Polévka z mangoldu*, *str. 13*; pohanku nahradíme ječmenem

Zbylo-li hodně :: Hlavní jídla

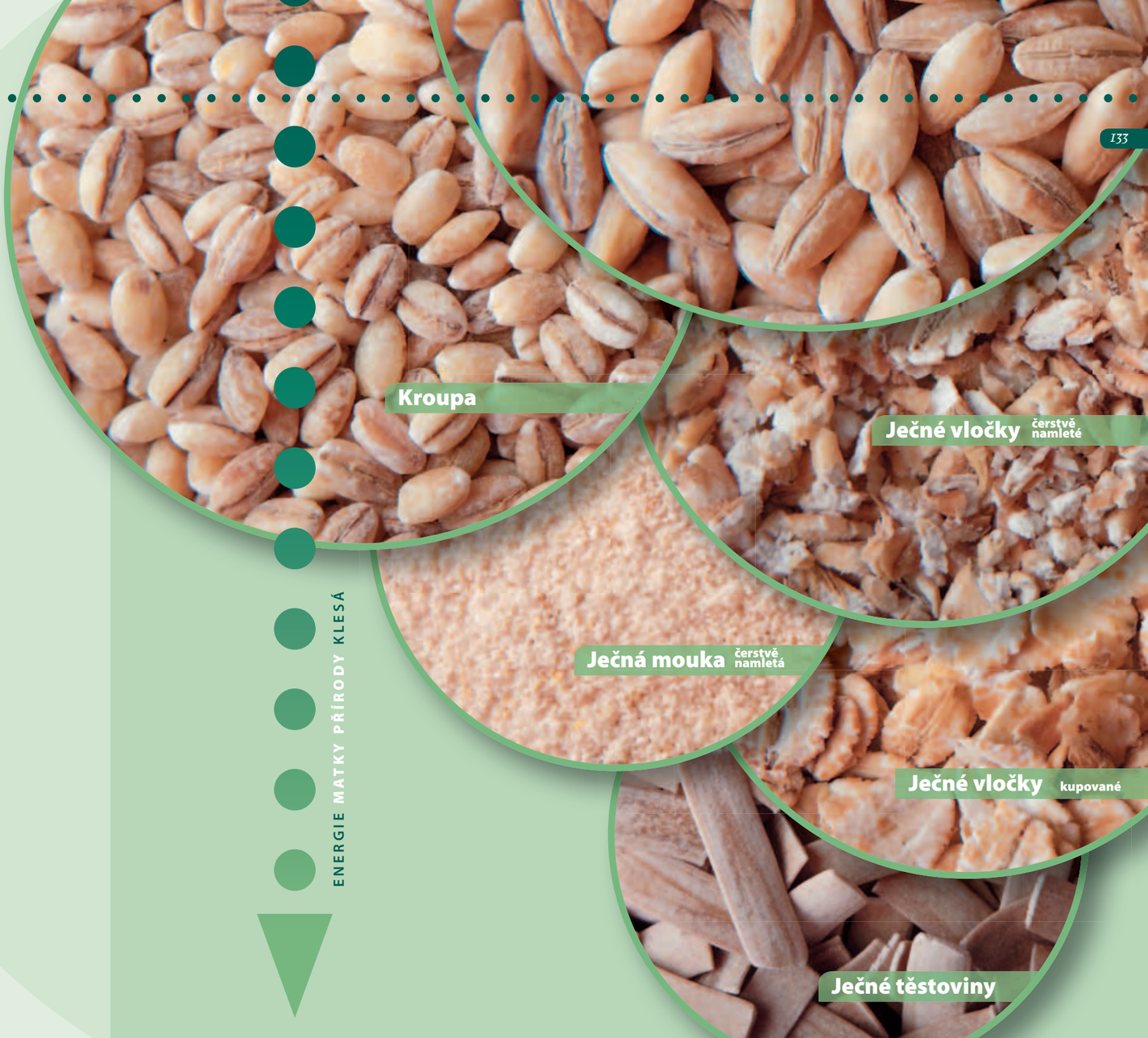
- *Ječmen na houbách se zelenými fazolkami*, *str. 127*
- *Závitky v rýžovém papíru*, *str. 67*; místo rýže dáme ječmen
- *Kernotto salát s kořenovou zeleninou*, *str. 119*; místo kernotta zvolíme ječmen

Zbylo-li pár lžic

- *Špaldové karbanátky*, *str. 107*; do směsi před mletím přidáme až 5 lžic ječmene

Samoléčebná schopnost našeho organismu

Naše tělo ví a zná vše, jen se potřebuje rozpomenout. Celé zrno v sobě má uschované všechny informace celé rostliny. Ví, jak má růst, ví, jaké léčivé schopnosti přináší, zná svoji podstatu. Zkusme zpestřit své jídelníčky o celá zrna, třeba se naše těla na něco rozpomenou.



8.

Zelenina

Pečení - napařování - blanšírování

Pečená zelenina v troubě

- zelenina dle naší fantazie neboli „co dům či zahrada dá“ (2 kg na velký plech)
- nerafinovaná sůl
- celý kmín (1 lžička na velký plech)
- olivový olej za studena lisovaný (cca 4 lžíce na velký plech)
- sójové omáčky Shoyu nebo Tamari (cca 2 lžíce na velký plech)
- čerstvý zázvor (cca 8 cm na velký plech)

Postup:

1. *Libovolnou zeleninu pokrájíme na větší kousky.*
2. *Zeleninu vložíme do keramické formy, zakápneme olejem, Tamari omáčkou, vymačkáme šťávu z najemno nastrouhaného zázvoru, okořeníme kmínem a solí. Vše na plechu rukama promícháme a dáme zapékat na 30 minut při 170 °C.*
3. *Podáváme k jídlu.*

Pečení v troubě se hodí na zimu

Jedno z pravidel vaření zní: Letní jídla vaříme rychle a krátce, nepečeme v troubě a omezíme tlakový hrnec. Takto připravené jídlo tělo tolik nezahřeje a příjemně osvěží. A my nemusíme vystávat u plotny, ale užívat si slunce. V zimě se naopak člověk rád ohřeje nejen u plotny, ale i pokrmem. A tak vaříme jídla, která vyžadují tlakový hrnec. Užíváme si pečených jídel, buchet i koláčů z trouby, smažíme a občas i fritujeme. Tzv. dlouhým vařením pokrm do sebe nasaje více tepla a nás pak více zahřeje.

Tuřín

Jedna z nejběžnějších zelenin v dřívějších dobách. V 16. století se společně se zelím pěstoval nejbojněji. Tuřín možná znáte pod názvem dumník nebo slovensky kvaky. Nenáročná a odolná rostlina; vyroste všude. Velmi příjemně a navíc zdravě nahradí brambory. Příprava je stejná jako u brambor. Můžete jej vařit, napařovat, zapékat i smažit. Chuťově téměř k nerozeznání od brambor. Ceněný je pro vysoký obsah vápníku a draslíku.

A Červená řepa po provensálsku

VEGAN BZL

Po celý rok

- 4 střední červené řepy
- 1 lžíce olivového oleje za studena lisovaného
- ½ lžičky provensálského koření
- špetka mořské soli

Postup:

1. *Předem dáme vařit neloupanou řepu se špetkou soli na 30 minut.*
2. *Jakmile se dá teplá držet v ruce, oloupeme ji a nakrájíme na poloviční kolečka nebo silné proužky.*
3. *Na olivovém oleji řepu opečeme, ke konci posolíme. Na závěr, když vypneme oheň, vložíme provensálské koření, zavřeme pánev a necháme na 2 minuty párou rozvinout vůni a chuť bylinek.*
4. *Takto připravená červená řepa se hodí jako příloha ke kamutu, kernottu, bulguru. Z luštěnin k cizrně.*

B Pečená dýně hokkaido

VEGAN BZL

Pro chladné dny a zimní období

- střední dýně hokkaido
- Tamari sójová omáčka
- kvalitní olivový olej

Postup:

1. *Půlměsíčky dýně hokkaido potřeme olivovým olejem a dáme péci při 180 °C na 20 minut.*
2. *Hotovou dýni zakápneme Tamari omáčkou a podáváme.*
3. *Lahodně nahradí brambory. Skvěle se hodí k hrachové kaši.*

Dýně hokkaido

Dýně mají nasládlou jemnou chuť a neloupají se. Jsou jak sytě oranžové barvy, tak tmavě zelené. Výhodou je, že pečená dýně se v troubě nerozpadne. Pokud se dusí déle jak 20 minut, stane se natolik krémovitou, že již není třeba omáčky či polévky dohušťovat.

Jakmile se dýně začne zpracovávat, je důležité odstranit z celé dýně jádřince a ještě polévkovou lžící vyškrabat zbylou dužninu. Dýně tak v lednici déle vydrží, jelikož první, co může chytit plíseň, je právě nitkovitá a vlhká dužnina mezi peckami.

Dýně skladujme v suchých sklepích nebo chladných komorách. Naše babičky je zabalovaly do starých dek a dávaly v chladné ložnici pod postel. Při ideální teplotě a vlhkosti vydrží až do jara.

Máme-li chuť si dýně vypěstovat na svých zahrádkách, nezapomeňme odebrat pár semínek, která očistíme a usušíme. Napřesrok v polovině dubna si doma dýně předpěstujeme a v polovině května, když už mají silné první dva listy, vysadíme poblíž kompostu, někam pod strom. Ze začátku zalévám, a jakmile rostlina zesílí, tak už se o ni nemusíme dál starat. Pokud chceme sklízet větší a silnější dýně, tak rostlinu zařízneme, jakmile se na ní objeví 4–5 hlaviček dýní. Pak půjde výživa do plodů a ne do dalšího růstu rostliny.

Dýně jsou ideální pro děti a všechny, kdo rádi sladké. Dýně dozrává v ideální době, na konci léta, kdy naše tělo potřebuje posílit žaludek, slezinu i slinivku břišní.

A Zelenina na páře

VEGAN BZL

Během celého roku

- sezónní zelenina
- nerafinovaná sůl nebo umeocet či Shoyu omáčka

Postup:

1. *Do hrnce s pařáčkem vlijeme vodu, kterou osolíme. Chceme-li mít zeleninu s kyselým nádechem, přidáme umeocet. Pro pikantnější chuť Shoyu omáčku.*
2. *Zeleninu vložíme na pařák a napařujeme 5–20 minut, dle zeleniny. Čím méně, tím lépe.*
3. *Zeleninu podáváme ke každému jídlu.*

B Blanšírovaná zelenina

VEGAN BZL

Během celého roku

- sezónní zelenina
- nerafinovaná sůl nebo umeocet

Postup:

1. *Do hrnce vlijeme po dně vody, osolíme. Chceme-li, aby zelenina měla kyselý nádech, přidáme umeocet.*
2. *Vložíme zeleninu a blanšírujeme 5–20 minut, dle zeleniny. Čím méně, tím lépe. Průběžně doléváme vodu. Zelenina se napůl vaří a napůl napařuje.*
3. *Zeleninu podáváme ke každému jídlu.*

Napařování

Napařená zelenina by neměla chybět u žádného jídla. 7 minut napařování znamená, že zelenina obsahuje nejvíce vitamínů a minerálů. Čím déle se napařuje, tím výživnost klesá. Dbejme na to, abychom nepřesáhli 20 minut. Podáváme-li zeleninu k jídlu teplou, chová se v našem organismu zásadotvorně. Po zchladnutí i po opětovném ohřátí už je jen kyselinotvorná. Budeme-li tedy vařit jídlo dopředu na druhý den, připravíme si jen obilovinu a luštěninu. Zeleninu připravíme začerstva až k jídlu.

Blanšírování

Blanšírovat se dá zelenina jakákoliv jako u napařování. Do kastrolu si dáme trošku vody, tak aby bylo zalité celé dno. Vložíme zeleninu a blanšírujeme stejně dlouho jako v případě napařování. Zelenina se částečně vaří a částečně napařuje. Je dobré střídat napařování s blanšírováním. Každým z nich zelenina získá jiné výživové i energetické hodnoty. Tělo potřebuje pestrost, ovšem ne v tom, že na talíři budeme mít od každé zeleniny něco, nýbrž pestrost v úpravě zeleniny. Co úprava, to jiné výživové hodnoty pro naše tělo.

Ideální úprava?

Co výživový směr, to jiná filozofie v úpravě zeleniny. Vitarián preferuje vše čerstvé, nic neupravuje tepelně. Makrobiotik na druhou stranu pro lepší stravitelnost vše minimálně krátce dusí nebo napaří. My se zachováváme podle toho, co se nám dobře tráví a co dělá našemu tělu dobře. Obecně se dá říci, že čerstvá zelenina se tráví déle, tělo ji musí nejprve zahřát a pak trávit. Proto je dobré, aby čerstvého salátu k hlavnímu jídlu bylo méně než samotného pokrmu. Pestrost na talíři je dána rozmanitostí úpravy: vařením, napařováním, blanšírováním, kvašením, kličením či lisováním šťávy. Nejlepším způsobem uchování zeleniny je sušení a kvašení, dále pak mražení a zavařování. Zatímco zavařováním se ničí vitamíny a enzymy, mražení nevratně mění strukturu zeleniny a dle tradiční čínské medicíny v ní pak zůstává málo čchi. Kdežto pokud zeleninu i ovoce nasušíme, buňky se pouze scvrknou a zpětným namáčením se obnoví jejich energie. I metodou mléčného kvašení ve slaném nálevu si zelenina zachová své kvality.
Jinými slovy, převládá-li ve vašem jídelníčku čerstvý a kvalitní zdroj zeleniny nad mraženou a konzervovanou, je to dobrá zpráva.

9.

Domácí výroba

Ghí neboli přepuštěné máslo

GHÍ BZL

Po celý rok

- 1 kg kvalitního másla, co nejtučnější, nejlépe domácí

Postup:

1. *Máslo pozvolna zahříváme, dokud nezačne vařit. Pak teplotu snížíme na minimum a velmi mírně vaříme. Čas od času sebereme sraženou pěnu na povrchu. Vaříme hlavně tak, aby se nám máslo prudkým nebo dlouhým varem nepřipálilo. Délka varu se odvíjí od množství: 1 kg másla = ½ hodiny varu, 2,5 kg másla = 3 hodiny varu a 5 kg másla = 5 hodin varu.*
2. *Nakonec máslo přepustíme přes plátno, a zbavíme jej tak posledních zbytků mléčné sraženiny. Barva ghí by měla být svítivě žlutá a čirá. Necháme vychladnout v otevřených sklenicích. Skladujeme v lednici. Pokud ji nemáme nebo jsme na cestách, nevadí, máslo i tak vydrží roky. Na Východě se říká, že čím je ghí starší, tím je léčivější.*

Ghí

Ghí se také říká tekuté zlato. Jde o přepuštěné kravské nesolené máslo. Přepuštěním zbavíme máslo mléčné látky, a zamezíme tak žluknutí. Vydrží měsíce i mimo lednici. Je to tuk oříškové vůně, který se při vysokých teplotách nepřepaluje. Hodí se tak nejen na smažení, ale i na přípravu polévek, omáček a sladkého pečiva. Dodá pokrmu krásnou vůni a jemnost. Ghí je elixír na dlouhověkost. Regeneruje organismus, chrání nervové tkáně, podporuje imunitu, čistí naše energetické kanály, posiluje mozek a odstraňuje z těla jedy. Je vhodné i při alergii na mléčné výrobky.

Tuky

Než se pustíme do používání tuků na pečení, smažení nebo do studené kuchyně, je důležité znát jejich tzv. kouřové body. Kouřový bod udává teplotu, při níž se tuk začne přepalovat a stává se pro náš organismus škodlivým, někdy až rakovinotvorným.

Kouřové body nejčastěji používaných olejů

Nezahříváme:
- *olej konopný, lněný, dýňový a olej z vlašských ořechů.*

Tepelně upravujeme:
- *přepuštěné máslo, neboli ghí 200–250 °C (máslo150 °C, sádlo 180 °C)*
- *sezamový nerafinovaný olej 150–175 °C (sezamový rafinovaný 210 °C)*
- *olivový olej extra virgin 160–190 °C (olivový virgin a pure 210 °C)*
- *slunečnicový olej nerafinovaný 110 °C (slunečnicový rafinovaný 230 °C)*
- *mandlový olej nerafinovaný 190–200 °C (mandlový rafinovaný 250 °C)*

Pro zajímavost – jediný nerafinovaný olej s nejvyšším kouřovým bodem 270–300 °C je avokádový olej.

Hodnoty pochází z BioAbeceddře Hanky Zemanové.

Rafinované versus nerafinované tuky

Rafinovaný olej: *při jeho výrobě se používají chemické látky a olej se zahřívá na vysoké teploty. Tím je zajištěno, že se olej nezkazí, nemá zákal, je bez jakékoliv vůně a lze jej zahřívat na vysoké teploty. Je však zbaven většiny vitamínu E a při některých krocích rafinace mohou vzniknout i nežádoucí trans-mastné kyseliny. A co je nejdůležitější, rafinovaný olej určitě do naší kuchyně nepřinese koncentrovanou energii slunce.*

Nerafinovaný olej: *lisuje se tzv. za studena. Teplota lisování zpravidla nepřekračuje 60 °C. Jde o přirozenější cestu k získání tuků. Takový tuk je samozřejmě dražší, může se zakalit, voní, má léčivé účinky a dá se použít i na namazání těla. Je naprosto nezbytné skladovat jej mimo přímý svit slunce, v chladu a striktně dodržet dobu spotřeby. Chystáme-li se nerafinovaný olej zahřívat, vybereme takový, jenž má vysoký kouřový bod.*

Gomasio

VEGAN BZL

Po celý rok

Pro zdravé a dospělé strávníky:

- 1 lžička nerafinované soli
- 16–18 lžiček neloupaného sezamového semínka

Pro děti a starší osoby:

- 1 lžička nerafinované soli
- 19–22 lžiček neloupaného sezamového semínka

Postup:

1. *Semínka propláchneme v sítku pod tekoucí vodou a na suché pánvi vysušíme a opražíme. Když jsou hotová, mírně skáčou a mezi prsty po zmáčknutí praskají a drolí se. Teplé je nasypeme do speciální třecí misky suribachi nebo do hrnku s drsným povrchem.*
2. *Hned nato zahřejeme na rozpálené pánvi sůl, vsypeme k sezamu a vše krouživými pohyby třeme. Při tření musí být obě suroviny teplé, aby olej ze semen obalil sůl. Třeme tak dlouho, až bude 80 % zrn rozetřených.*
3. *Skladujeme v uzavřené skleničce 14 dní v lednici a doplňujeme jím slánku na stole.*

1. Gomasio třeme v hrnku s drsnějším povrchem.
2. Čaj ze sezamových semínek.

Gomasio

(sezam, len nebo dýňová semínka se solí)

Gomasio se nejčastěji připravuje třením teplého sezamu se solí. Podporuje trávení, posiluje a zlepšuje kvalitu krve (protože mírní kyselost). Vhodné je při osteoporóze a nedostatku vápníku. Také je bohaté na železo a vitaminy skupiny B. Posiluje trávicí systém, pomáhá proti únavě, mírní bolesti zubů a hlavy. Při těhotenství je dobré v případě nevolnosti. Dle východní medicíny obsahuje harmonický poměr jin a jang prvků, a posiluje tím přirozenou imunitu; je považováno za lék. Dostupné je u nás v každé prodejně zdravé výživy.

Tahini

Tahini je máslo neboli krém z rozdrcených sezamových semínek. Skvělý zdroj vápníku. Hodí se do pomazánek, omáček, polévek, buchet, koláčů, nákypů, zapečené zeleniny. V kombinaci tahini s rýžovým sirupem nebo medem v poměru 2 : 1 si lehce připravíme domácí chalvu. Zkusme do sladké chalvy přidat i bio kakao. Tímto sladkým krémem na Vánoce namažeme vánoční pečivo a sušenky, které chceme spojit.

Čaj ze sezamových semínek

Čaj při pravidelném pití může upravit menstruační potíže (zejména nepravidelnou a bolestivou menstruaci), zlepšuje kvalitu vlasů. Pro vysoký obsah vápníku je vhodný jako prevence a při léčbě osteoporózy, má příznivý vliv na tvorbu a kvalitu mateřského mléka. Pomáhá při zrakových potížích.

Příprava: *Sezamová semínka (neloupaná i loupaná, černá) propláchneme, opražíme na suché pánvi (po zmáčknutí mezi prsty semena praskají) a lehce podrtíme (např. v misce suribashi nebo v hmoždíři). Na 1 šálek vody dáme 2 čajové lžičky semínek. Uvedeme do varu a mírně vaříme 10–20 minut. Denně můžeme vypít 2–3 šálky. Tento čaj necedíme, pijeme společně se semínky alespoň 10 dní v měsíci. Nebude-li nám čaj chutnat, necháme připravený sezam na čaj vyvářet raději v polévce nebo omáčce.*

A Klíčení vojtěšky „alfa alfa“

Semena ke klíčení kupujme v bio kvalitě. Jelikož je nebudeme vařit, nemáme šanci zničit možné plísně a další chemické příměsi používané při pěstování a skladování.

Postup:

1. *Do hrnku nasypeme semínka tak, abychom neviděli dno hrnku.*
2. *Přes noc necháme semínka ve vodě a ráno vodu slijeme. Zakryjeme hrnek talířkem, aby byla semínka ve tmě po dobu 2 dnů. Pravidelně 2x denně semínka proplachujeme!*
3. *Po 2 dnech odkryjeme hrnek a další 3–4 dny 2x denně vojtěšku propláchneme a udržujeme ji při pokojové teplotě. Semínka začínají klíčit.*
4. *Když už vidíme zelené lístky, můžeme celé výhonky i s kořínkem konzumovat. Uchováváme týden v lednici.*

B Klíčení fazolek Mungo

Stejným postupem můžeme klíčit čočku, cizrnu, celý hrách, fazole

Postup:

1. *Do zavařovací sklenice nasypeme 100 g fazolek mungo.*
2. *Na noc zalijeme vodou. Ráno vodu slijeme a necháme při pokojové teplotě.*
3. *Pravidelně ráno a večer klíčky proplachujeme tak, že vlažnou vodou klíčky zalijeme a přes prsty scedíme. Sklenici necháme u dřezu, ať je po ruce a nezapomeneme na zvlhčení. První den můžeme klíčky zakrýt utěrkou (klíčky pak tolik nehořknou).*
4. *Po 3–4 dnech při velikosti klíčku 0,5–1 cm můžeme směle konzumovat.*
5. *Ve sklenici skladujeme až 1 týden v lednici. Klíčky chladem zpomalí svůj růst.*

Pokud klíčíme v létě, klíčky propláchneme častěji, abychom předešli plísním.

Vojtěška

Vojtěšku užíváme čerstvou a tepelně nijak neupravujeme. Hodí se jako příloha k jakémukoliv jídlu, čímž obohatíme talíř o řadu minerálů a vitamínů, které jsou třeba ke strávení dalších látek z pokrmu. Pokud zrovna nemáme po ruce dostatečný zdroj kvalitní zeleniny, jsou jejím skvělým doplňkem. Stejně tak v zimě, kdy je čerstvé zeleniny málo, vojtěška talíř krásně rozsvítí a oživí.
Výhonky vojtěšky mají skvělé alkalické a detoxikační účinky a snižují překyselení organismu, rovněž jej skvěle zregenerují a vyčistí. Vojtěšku ocení i ti, kdo trpí chudokrevností. Obsahují všech 8 esenciálních aminokyselin a jsou vítaným zdrojem bílkovin pro vegetariány.

Klíčky luštěnin

Přimíchováváme do jakéhokoliv salátu, přikusujeme jako zeleninku k chlebu. Ozdobíme jimi talíř i chlebíčky, posypeme jarní polévku. Na cestách nám klíčky nahradí chybějící zdroj čerstvé zeleniny, z podobného důvodu se nám vyplatí mít je po ruce i v zimě. Klíčená a pražená cizrna na trošce oleje se solí a špetkou černého pepře bude mít u návštěv větší úspěch než buráky a brambůrky. Chceme-li předejít případným potížím při jejich trávení, velmi krátce je tepelně upravíme. Čočku a mungo povaříme v polévce, cizrnu osmahneme na oleji.

Historie

Klíčky jako plnohodnotná strava byly v Číně využívány už před 5 000 lety. První písemné záznamy o klíčení byly publikovány v roce 1767 v souvislosti s mořeplavci. Ti na dlouhých plavbách za pomoci klíčků předcházeli kurdějím, splňovaly totiž stejnou funkci jako čerstvá zelenina a ovoce. Stejně tak se klíčků hojně využívalo během 1. světové války. Šlo o levný a dostupný prostředek, velmi bohatý na vitamíny a minerály. Ještě v 19. století tzv. pučálka (naklíčený a opražený hrách) byla tradičním velikonočním jídlem. Na konci 20. století, kdy už klíčky upadly v zapomnění, se jejich konzumace znovu objevila na základě černobylské tragédie v roce 1986.

Dnes se znovu rozpomínáme na vitamínovou bombu, pro každého lehce dostupnou a velmi dobrodružnou pro děti. Klíčky jsou bohaté na vitamín B, C, E, kvalitní tuky, bílkoviny a minerální látky. Chlorofyl pomáhá proti zhoubnému rakovinovému bujení. Vhodné jsou nejen pro rostoucí organismus, starší lidi a rekonvalescenty, ale pro každého z nás. Na Východě získávají hlavní zdroj bílkoviny z rostlinné stravy a obzvlášť z klíčků munga, u nás na Západě převažuje zdroj bílkovin z masité stravy.

10.

Vědomé vaření

Vědomé vaření

Vím, co jím

Kdo jídlo vypěstoval, vyrobil, jak a kde? Jídlo bez chemie, které nenacestovalo mnoho kilometrů

Při nákupu si vybíráme vědomě. Tento fakt nás pomalými kroky více a více propojuje s Matkou přírodou i se sebou samými. Vědomý výběr znamená, že se zajímáme o to, jak plodina vyrostla, zda její vypěstování bylo v souladu s přírodou, jestli se neznečistily spodní vody, půda nebo ovzduší. Správným výběrem potravin podporujme místní zemědělce, kteří pracují s půdou bez užívání chemických hnojiv a kteří mají k půdě i rostlinám vztah. Máme možnost se přímo podívat, jak zemědělec hospodaří, vzít k němu na návštěvu i své děti a učit je v terénu. Vybíráme tak, abychom dělali dobře nejen svému tělu, ale i přírodě a lidem okolo nás. Je příjemné vymanit se malými krůčky z konzumní společnosti a vstupovat do energie přírody. Příroda nám s láskou dává vše, co nezbytně potřebujeme a my jí můžeme vyjádřit svůj dík tím, že jíme pokrm příliš nezatížený technikou a chemií. Potřebujeme navázat s Matkou přírodou spojení a toto je jedna z forem. Čím více budeme myslet a konat podle toho, tak nás naše činy i myšlenky budou přetvářet. I příroda bude mít najednou daleko větší prostor ke komunikaci s námi. Určitě nemusíme žít ve výčitkách, rvát si vlasy z hlavy a zpytovat svědomí, když zrovna nemůžeme koupit zdravou potravinu. Jde o něco jiného. O vědomý přístup, který nás posouvá a vnitřně rozvíjí. I když tady a teď nezměníme způsob pěstování zeleniny, vypalování deštných pralesů, způsob chovu zvířat, hladomory, můžeme změnit svou vědomou reakci. Nejsme apatičtí a lhostejní a už tím, že přemýšlíme a řešíme problém, pomalými krůčky měníme své okolí a nakonec i celý svět.

Beru zodpovědnost za své zdraví, psychické i fyzické

Chceme-li něco změnit, musíme začít vždy u sebe. Být upřímní sami k sobě, vzít odpovědnost za svůj stávající stav. To, co se nám právě děje, není náhoda. Co nám tato situace chce sdělit? Kam nás vede? Co se máme naučit? A tak si na chvilku sedněme a naslouchejme svému tělu, vnímejme jej a zapisujme si hlavně ty informace, které nechceme slyšet. Je dobré je otevřít a energii zde pročistit. Jakmile si v sobě neseme zátěž, kterou přehlížíme, děláme, že není, pak ona s námi neviditelně pracuje, dalo by se říci manipuluje s námi. Zátěž se může za delší dobu projevit ve vnitřním neklidu, somatických potížích, od bolestí hlavy, zad, až po těžká onemocnění, jako je rakovina, cukrovka, deprese atd. Jednou z cest, jak tělo uzdravovat, je vysílat všem buňkám v těle lásku. A to může být právě formou zdravého vaření. Pokud děláme zdravým jídlem dobře svému tělu, děláme nenápadně dobře i své psychice. Jelikož svým postojem a činem vysíláme signály, mám se rád/a, záleží mi na mně. Dělá mi dobře se o sebe starat. Dovoluji si být zdravý/á.

Šetřím peníze za nákup přebytečného jídla

Kuchařka, kterou právě držíme v ruce, je psaná tak, abychom vše, co navaříme, měli možnost v kuchyni maximálně využít a nemuseli tak nakupovat další a další produkty, které jsou navíc baleny v plastových obalech. Maximální využití suroviny v kuchyni nám šetří nejen peníze, ale i naše zdraví a přírodu. Řada z nás teď může namítnout, že na vyvařování není čas. Ano, při dnešním hektickém životním stylu je to pravdivá námitka. Najděme tedy kompromis a zaujměme postoj, který je v souladu s naším srdcem a přírodou. Nic není dobře a nic není špatně, důležitý je náš postoj, energie jakou do myšlenky nebo činu dáváme. Už pouhá myšlenka má sílu nás měnit a měnit svět.

Beru ohled na Matku přírodu

Zkrátka neděláme mrtvého brouka, ale víme, čím vším zatěžujeme planetu. Zaujímáme postoj „Ano, chci vědět, co dělám špatně a co mohu změnit". A právě tímto svým postojem navazujeme komunikaci s přírodou. Projevujeme o přírodu zájem, který, jak věřím, nezůstává bez odezvy. Osobně vnímám, že touto cestou vzájemné komunikace se bude příroda více a více otevírat a dávat nám tolik energie k tvoření a léčení sebe samých, jež je mimo naši dnešní představivost. V harmonii s přírodou dokážeme mnoho.

Jedině svým přístupem mohu inspirovat ke změně lidi okolo sebe

Při kurzech vaření se mi velmi často ženy svěřují s tím, že po prvním kurzu přišly domů, začaly vyhazovat všechny potraviny a nakupovat nové. Začaly jinak vařit a rodině i svému okolí vysvětlovat, jak si ničí zdraví a proč musí jíst jinak. Ne, toto málokdy funguje a hlavně už pak schází prostor a energie, ke změně nás samotných, k tomu, abychom pracovali na sobě. Jelikož tím, že vnímáme něco negativního u druhého a reagujeme hněvem, probudíme i v sobě negativní energii. Spíše pracujme sami na sobě – svým klidem a vyrovnaností pak dáme lidem více. Nebojme se, naše okolí začne být postupně zvědavé, nebo nás požádá o pomoc. Lidé sami přijdou v okamžiku, kdy to budou potřebovat.

Žiji aktivní a tvůrčí život

Strava může energii brát a naopak dávat. Takové knedlo-vepřo-zelo bere člověku schopnost rychlé mentální výkonnosti, a tak i podle toho vypadá odpolední práce. Pokud chceme tvořit, mít úspěchy v zaměstnání, žít aktivní a tvůrčí život, jedním z dobrých pomocníků je poznání zákonitostí stravy. A nesmíme přehlížet signály vysílané naším tělem.

Vědomé vaření

Nechme se inspirovat všemi výživovými směry. Vegetariánstvím, veganstvím, vitariánstvím, makrobiotikou, ajurvédou, čínskou medicínou a dalšími. Pozorujme a poznávejme své tělo. Co nám dělá dobře a naopak nedělá. Neuzavírejme se do jediného z nich, jelikož pak snadno propadneme pouze jeho hodnotám a skončíme v pasti. Začneme hodnotit lidi podle toho, co jí, začneme si vybírat věci a přátele podle toho, zda splňují ty které hodnoty. Pak už nebudeme otevření novým informacím z úplně jiného výživového směru, které by nás mohly třeba i vyléčit. Vykročme z určitého uzavřeného zvyku, jděme dál, jděme nad něj. Zkoušejme, poznávejme, poslouchejme své tělo a přírodu.

Cesta k soběstačnosti

Fakt, že si nakoupíme potraviny v supermarketu, nám na jednu stranu šetří čas, ale také v nás podvědomě pěstuje strach, a tím z nás dělá otroky. Připadá vám to přehnané? Řada lidí si to totiž ani nemusí uvědomovat, nicméně všichni v sobě neseme tzv. existenciální strach. A tím, že jsme od dětství zvyklí vše nakupovat v supermarketu, nepotřebujeme se zajímat o to, jak se potraviny vyrábí, jsme zavaleni neskutečným množstvím výrobků, a právě to v nás může vyvolávat podvědomé obavy, že když někdo uzavře pomyslné kohoutky do supermarketů, nic nepoteče a my se nenajíme. Zkusme si v blahobytu utlouci máslo, namlít mouku, upéci chleba, naložit kvašené zelí. Zkusme si užít pocit soběstačnosti. To, že víme, jak na to, že si umíme poradit, nás osvobodí od strachu. Právě strach je ta emoce, jež z člověka dělá otroka sama sebe, druhých, celé společnosti.

Tvořte v kuchyni a odevzdávejte přírodě

Občas se mi na kurzech vaření stává, že účastnice, které mají z oblasti zdravé výživy mnoho načteno, říkají, že mají špatný pocit, někdy i strach z toho, že nesehnaly zdravou biopotravinu, nebo že porušily některá svá pravidla zdravého vaření, že se přejedly a ztloustnou, že nevaří vyváženou stravu svým dětem, že dětem zničily zažívání, že ony jsou tou příčinou, proč jejich dítě nejí nebo má alergie. Odpověď zní: vařme proto, abychom byli v souladu s přírodou. Nikoli pro své zdraví, krásnou postavu či kvůli alergii dětí, kdy již nic jiného nezbývá. Jděme ve své mysli dál a odevzdávejme své vaření přírodě. Vařme kvůli tomu, abychom byli v souladu s ní. Navažme pouto důvěry – to ona je naše největší učitelka. Vše ostatní, co řešíme, rázem dostane nové rozměry, mnohdy se i dosavadní nesoulad sám urovná a vyřeší. Tím, že léčivou sílu Matky přírody pozveme do své kuchyně formou potravin, jež vyrostly v souladu s ní, získáme z nich současně i odlesk větru, slunce, zdravé půdy a zdravé vody. Vezměme třeba mrkev, jež vyrostla venku, odolala všem živlům. Dítě, jež ji pak sní, do sebe dostává nejen výživné látky, ale také tuto odolnou energii, informaci Matky přírody. Pracujme na tom, aby si vlastní ego neudělalo z žaludku Boha. Snažme se nezahledět sami do sebe. Daný problém (např. alergie, nemoci atd.) s důvěrou odevzdejme mocné síle přírody. Tím se uvolníme a získáme prostor a novou sílu jít dál.

Přirozená skromnost

Zkusme vést sami sebe, a tím i okolí k přirozené skromnosti. Zkusme vnášet do podvědomí, že být skromný je přirozená věc. Nalaďme a otevřeme se pokoře. Nebojme se některé věci postrádat. Naopak, pozorujme, jak skrze přirozenou skromnost Matka příroda vstupuje do nás samotných, jak se stáváme její součástí. Poroste-li náš počet, budeme všichni vnitřně šťastnější a svobodnější. A společně na této planetě přežijeme. ■

Vaření v souladu s ročním obdobím

Zkusme sladit svůj jídelníček s ročním obdobím a s tím,
co právě roste v našem podnebním pásmu.

Co nám to přinese:

- *možnost předcházet podzimním nachlazením a jarním únavám i alergiím,*
- *určitou vnímavost k vlastnímu tělu, lépe pak odhadneme, co se v nás děje a co tělo potřebuje,*
- *možnost prožívat přítomný okamžik,*
- *komunikaci mezi námi a přírodou – příroda nám dává neustálé signály a znamení, které jen neumíme vnímat, učme se tedy této komunikaci. Prvním krokem může být právě vnímavost změn ročního období na talíři a následně i v těle a duši.*

Ve všech ročních obdobích, pokud to je možné, nakupujme potraviny,
z ekologického zemědělství (nejlépe ve vlastním okolí)
nebo ze zahrádky, jež splňuje ekologické normy.
Díky tomuto přístupu tvoříme a podílíme se na energii,
jež v dobrém spojuje a propojuje s přírodou.

Jaro

Na talíři, v těle i duši

Příroda: Všechno raší, pučí, ptáci zpívají. Jarní energie je stoupavá. I v nás se přirozeně tato energie probouzí.

Talíř: Strava je ve znamení odlehčování. Zkracujeme dlouhodobé pečení v troubě, vaření v tlakovém hrnci. Snižujeme smažení na olejích. Snažíme se vařit na plotně, blanšírovat, napařovat. Zkrátka potřebujeme odlehčit po zimním hodování, abychom tak mohli dát prostor očistné a povzbudivé jarní energii.

S jarem se zaměříme na:

- ***Obiloviny:*** *oves, žito, špalda (i kernotto), ječmen (i kroupy), rýže natural, rýže basmati natural.*
- ***Luštěniny:*** *čočka (všechny druhy), tofu, tempeh, hrách, mungo.*
- ***Zelenina:*** *Zařazujeme první bylinky, plané rostliny, vše zelené: rukola, polníček, pažitka, petrželka, lístky lípy a břízy, bršlici, kopřivy, sedmikrásky, květy i lístky pampelišek, květy podbělu, květy hluchavek atd. Klíčíme luštěniny – mungo, čočku, cizrnu, a také vojtěšku (alfa alfa). Kvasíme zeleninu.*

Tělo: Tělo po zimě potřebuje odlehčit. Neměli bychom opomíjet očisty a půsty. Orgánové hodiny v tuto dobu tikají játrům a žlučníku. Proto odlehčujeme jídelníček, aby se v játrech nenahromadilo příliš energie, jíž bychom pak snadno metamorfovali do formy hněvu vůči sobě nebo svému okolí. Játra se dobře čistí kyselou chutí. Například vodou s citrónovou šťávou nebo umeoctem, ideálně po ránu nalačno (alespoň půl hodiny před snídaní). Ke každému hlavnímu jídlu si dáme polévkovou lžíci kvašené zeleniny.

Duše: Po zimním zklidnění a meditaci přichází tvořivá energie.

Udělejme si i chvilku pro sebe a sepišme na kousek papíru své plány i sny. Čeho bychom chtěli dosáhnout, nejen ve vnějším světě, ale i sami v sobě. Tento papír založme sem do kuchařky. Tu a tam se na něj podívejme, a příští jaro zhodnoťme, co všechno se za uplynulý rok vyplnilo. Případně, zda se nám náhodou nevyplnilo něco z minulých období. Zaznamenáním myšlenek, přání a pocitů se o krůček přiblížíme jejich realizaci a v našem podvědomí tak může vzklíčit semínko budoucích změn. A tak se nebojme snít, nebojme se gejzíru myšlenek, važme však slova. ■

Léto...

Na talíři, v těle i duši

Příroda: Vše prostupující sluneční paprsky, nabité teplem a aktivitou, proudí do všech stran. Náš hlavní zdroj energie a tepla během letního období. Příroda plodí čerstvou zeleninu i ovoce.

Talíř: Volíme tudíž zeleninu a ovoce, které nám právě příroda nabízí. Užíváme si vše čerstvé, syrové, případně krátce napařené a povařené. Venku je dostatek tepla a my se tak nepotřebujeme u plotny ohřát, ani získávat teplo z dlouho pečených a vařených pokrmů. Spíše než u plotny se snažme být v přírodě a užívat si jí, co to jde, v zimě si vaření vynahradíme. Volíme obiloviny, které se krátce vaří a z luštěnin využíváme i polotovarů. Vychutnávejme si čerstvé bylinky namísto ostrého koření. Po něm znovu sáhneme až v zimě během sychravých dnů. V troubě pečeme, jen když je zataženo a chladněji. Jinak moučníky lze péct i na páře, což málokdo ví.

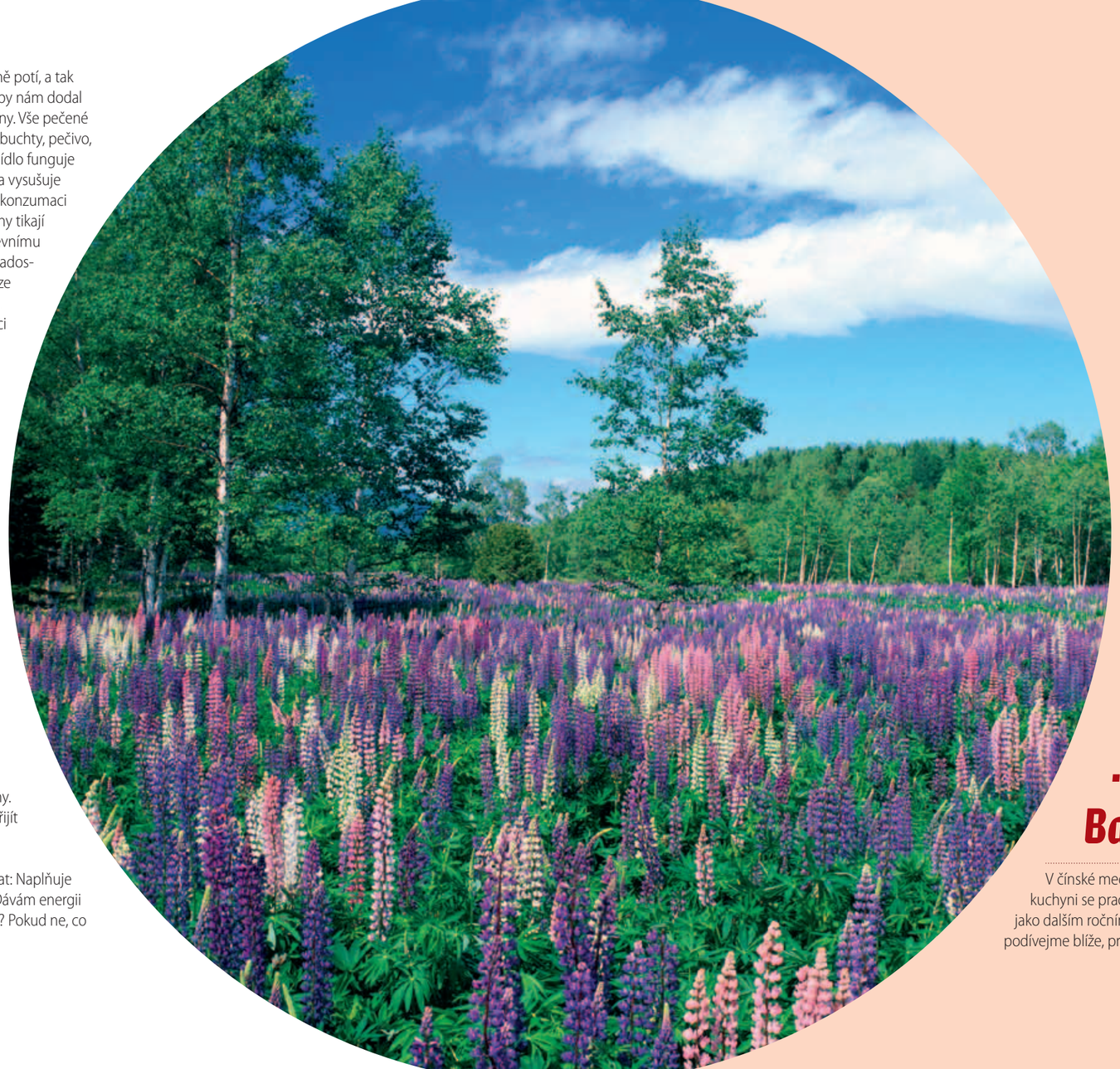
Do letní kuchyně se skvěle hodí:

- ***Obiloviny:*** *kernotto, bulgur, kuskus, těstoviny, kroupy, polenta, rýže basmati natural, rýže dlouhozrnná.*
- ***Luštěniny:*** *červená čočka loupaná i neloupaná, mungo, cizrna, tofu, tempeh, velké bílé fazole.*
- ***Zelenina:*** *ta, která právě roste a dozrává okolo nás. Saláty, brokolice, ředkvičky, salátové okurky, ředkve, papriky, rajčata, mrkev, petržel, kukuřice, cukety. Bylinky.*
- ***Ovoce:*** *třešně, angrešt, maliny, borůvky, letní jablka, broskve meruňky atd...*

Tělo: V létě se člověk hodně potí, a tak jídelníček volíme takový, aby nám dodal tekutiny, minerály a vitamíny. Vše pečené v troubě je vody zbavené (buchty, pečivo, müsli), tím pádem takové jídlo funguje jako houba, odebírá vodu a vysušuje organismus, proto snižme konzumaci pečeného. Orgánové hodiny tikají srdci, tenkému střevu a krevnímu oběhu. Srdce je orgánem radosti a lásky. Srdce má radost ze všeho čerstvého a svěžího. Můžeme mu k dobré funkci napomoci hořkou chutí pražené obilné kávy, nebo kávy z kořene pampelišky. Obilovina, jež občerství srdce, je například kukuřice.

Duše: Jsme na vrcholu tvořivosti, expandujeme ven, jde nám vše dobře. Všechny plány z jara realizujeme. Bereme, doslova čerpáme energii z přírody a ze slunce a pak tvoříme. Říká-li se, že potravou přijímáme jen 30 % energie, zbylých 70 % získáváme zřejmě právě takto. Pak se snadno říká, že ty nejlepší vynálezy a myšlenky prostě přišly samy. Otevřeme se, aby mohly přijít i k nám.

Zkusme se sami sebe zeptat: Naplňuje mě práce, kterou dělám? Dávám energii věcem, které opravdu chci? Pokud ne, co mi v tom brání?



... Babí léto

V čínské medicíně i makrobiotické kuchyni se pracuje s babím létem jako dalším ročním obdobím. A my se podívejme blíže, proč tomu tak je.

Příroda: V babím létě ještě stále slunce dostatečně hřeje a obdarovávání přírodou vrcholí. A tak berme, co se nám právě nabízí ze zeleniny i ovoce. Tím, že konzumujeme potraviny, které vyrostly bez chemie a byly pěstované s láskou, vracíme přírodě její energii. Je důležité uvědomit si jejich pravou hodnotu – darů přírody člověku, darů, jež nezatížily ovzduší, spodní vody a půdu. I to je jedna z možností, jak se stát součástí tvořivých životních cyklů – rytmů přírody. A není přitom nutné být denně v kontaktu s půdou.

Tělo: Orgány, které si žádají s babím létem naši pozornost, jsou slezina, slinivka a žaludek. Velmi dobře je uvolníme sladkou chutí. Babí léto je ideální čas přestat s bílým cukrem a nahradit jej přírodními zdroji. Ať již ve formě sladké zeleniny, například dýně hokkaido, nebo obilovin, jako jsou nejsladší jáhly, a v neposlední řadě čerstvě dozrávajícího ovoce. Co se týče ovoce, dodržujme dvouhodinový odstup mezi jídly a jezme jej samotné a nekombinujme s obilovinou nebo mlékem. Zabráníme tím překyselení žaludku a celého organismu. Ovocné cukry se rychle rozkládají a následně překyselují. Sníme-li však čerstvé ovoce s obilovinou, pak je v těle ovoce déle zadržené a my prodloužíme proces okyselení. Kyselost se snižuje například tepelnou úpravou ovoce anebo tím, že do buchet dáme ovoce sušené.

Vědomě si užívejme vše čerstvé. Není náhoda, že nám příroda nabízí pestrost ovoce a zeleniny právě v tomto období. Máme tak možnost zásobit tělo vitamíny před podzimem a zimou. ■

na cukru nebývají tak koncentrované a bystré, aby i pozitivní příklad byly vůbec schopny vnímat). Je-li dítě ve vážném zdravotním stavu a je-li celá rodina zajedno a velmi silná, může být reálné mu tyto sladkosti zcela nahradit přírodními. Ve většině normálních případů je třeba postupný vývoj, sledovat, co má dítě rádo, a hlavně neřešit sladkosti jako izolovaný problém – je třeba pracovat na proměně celého jídelníčku a postupném zjemnění chuťových potřeb dítěte. Dokud budu dítě krmit masem, sýrem a pečivem, dokud bude dítě žít ve stresujícím prostředí, nemůže se obejít bez sladkostí s cukrem.

Muž, který začne zdravě vařit své ženě, většinou uspěje, ale naopak to bývá těžší. Čím to?
Možná, že muž od začátku sleduje i chuťovou linku připravovaných pokrmů a žena má samozřejmě na prvním místě zdraví. Zdraví svoje a svých blízkých, kterému je ochotná obětovat leccos a v začátcích své nové kuchařské kariéry ještě nemůže umět vařit skvěle. Možná je to ale jen stále zakořeněný patriarchát, který si v sobě přes staleté emancipační snahy v této části světa neseme.

Každopádně pokud chce solitér v rodinné kuchyni uspět, musí začít u sebe. Tak to radívám ženám na kurzech, napřed pracujte několik měsíců jenom na svém zdraví a zdraví dítěte, které je velmi malé nebo v akutním stavu. Zbytku rodiny nabídněte, ale jejich zdraví neřešte, dokud sama nebudete pevná v kramflecích. Sledujte samozřejmě pečlivě, co jim chutná, a na tom stavte. Až vám za pár měsíců zmizí alergie, migrény, až zkrásníte a budete na tom evidentně dobře, oni se ještě rádi přidají. ■

Do jaké míry je podle tebe dobré se zabývat jídlem? Mám pocit, že si řada lidí ze svého žaludku vytvořila Boha.
Myslím si, že je dobré naučit se naslouchat tělu, komunikovat s ním a brát vážně

Jaroslav

všechno, co tělo zrovna sděluje. Takže, když jím nějaké jídlo a tělu je po něm těžko, není asi úplně chytré se jím naládovat podruhé a chybu opakovat. Zajímavé pro mě je, že mnoho lidí to opakuje a většinou pak řekne nějakou větu jako: „No, tak to jsme se zase nažrali!", nebo řekne: „Tohle se už nikdy nesmí stát!", s takovým zábavným podtextem, že jsme tělo zase pěkně zmastili. Já si myslím, že je dobré jíst to, co tělu chutná, co ho baví, co ho osvěžuje. To znamená, že jídlo jím pro radost, a ne že musím sníst nějakou nesmyslnou porci, po které je mi zle. Myslím si, že by jídlo mělo být spíše takové ochutnávání. Ochutnávání jednotlivých kódů, způsobů, chutí, vůní. Seznamování se s Planetou přes chuť, přes možnost ochutnávat.

Naše konzumní společnost se trošku víc odřízla od přírody. Jak bychom podle tebe mohli navázat a obnovit toto spojení?
No, já myslím, že společnost se neodřízla od přírody, ona pěkně řízla do přírody. Řeže do přírody a neuvědomuje si, že to tělo, do kterého řeže, je naše tělo. My totiž obtížně chápeme a je pro nás těžko představitelné, že naše tělo je zároveň celý svět. Odtud bereme živiny, bereme kyslík, potravu, a to všechno je potom v našem těle. A když se chováme nějakým způsobem neomaleně, nevědomě, bezmyšlenkovitě, ke vnějšímu – „zdánlivě" vnějšímu – prostoru, úplně stejně zraňujeme vlastní tělo. A pak se to většinou projeví v nějakých problémech, chorobách, dysfunkcích, v něčem, co prostě na člověka udeří. A já si myslím, že je to jenom nevědomým přístupem k vlastní existenci, protože si tady tak jako žijeme, máme nějaké programy v hlavě, nějaké teorie a podle toho to jede. No a pak, jednoho dne, nás tělo upozorní, někdy víc, někdy míň. No, a když neposloucháme ty první citlivé signály, tak tělo přitvrdí, a když stále neposloucháme a pořád jedeme postaru, tak se může stát, že tělo už je úplně nemocné, že už nemůže dál. Chovali jsme se ke svému okolí a k sobě samým tak, že jsme to zneživotnili. No, a pak hledáme pomoc a najednou objevíme, že záleží na výživě, že se chceme opravdu uzdravit. Ne tím, že bereme léky, ty fungují krátkodobě, ale dlouhodobě ne. A zjistíme, že nám nejvíce pomáhá, když změníme návyky, když změníme jídelníček, dostaneme se díky stravování k lehčímu způsobu života. Nesmíme být zaslepení, musíme konečně pochopit, že tak, jak se chováme ke všemu okolo nás, tak to je způsob chování k nám samým a k našemu tělu.

Čím dál tím víc lidí se věnuje zdravé výživě, nakupují různé biopotraviny nebo potraviny od místních zemědělců. Proč podle tebe přibývá těchto lidí?

Znamená to, že by čím dál více lidí bylo vědomých?
To je široká otázka. Ale řeknu to ve zkratce. Myslím si, že skutečně celá planeta, celá galaxie, je živý tvor, nějaké tělo. Má v sobě

Dušek

určitý program, jako my máme ve svém těle programy, které způsobují, že nám narostou první zuby, pak druhé zuby a stárneme. Tělo má v sobě určité typy programů, které se spouštějí. Stejně tak je na tom galaxie. A zdá se, že teď je jakási fáze sebeuvědomování. A dá se pozorovat, že lidi přistupují vědoměji ke své existenci. A víc si uvědomují manipulaci, zotročování, takovou tu mechanickou ruku, která nás od dětství někam strká a něco nám tvrdí. V časopisech jsou nesmysly, perou do nás léky a podpůrné prostředky a všechen tenhleten sajrajt, který tam je. A lidi, kteří to už dlouhodobě vyzkoušeli, zjistili, že to nefunguje. Oni zjistili, že to nefunguje, protože dokonce ta těla prochází sama o sobě určitými buněčnými přestavbami, o kterých my většinou nevíme. Ta těla začínají reagovat jinak. Na mnoho těl přestávají léky účinkovat. A ti lidé přirozeně hledají jinou alternativu. Znám se s jedním alternativním lékařem a ten mi po léta vyprávěl, jaká sorta lidí k němu chodí do ordinace. A před několika lety mi říkal, že začali docházet manažeři. Což bylo zajímavé, protože manažeři měli do té doby soustu peněz, aby si nakoupili léky a podpůrné prostředky. A najednou hledali pomoc u doktora, který odnaučuje jíst léky. Nabízí jim změnu životního stylu, změnu stravovacích návyků. To zpočátku nechtěl nikdo dělat. Rychlejší je vzít si pilulky a nemusím se trápit tím, že budu shánět biopotravinu. Po manažerech přišli generální ředitelé a pak dokonce říkal, první šéf farmaceutické firmy. A na tom můžeme vidět, jak se proměňuje klientela a že přicházejí lidi, kteří by v životě k alternativnímu lékaři nešli. A najednou i tihle lidé to vyhledávají. Tudíž je zcela evidentní, že se něco v tom těle lidstva, neboť lidstvo je jeden celek, je to jakýsi orgán matky země, děje, určitá změna, proměna. A že víc a víc si to všichni uvědomujeme. Že komunikace s naším tělem začíná být vědomá. A to se týká samozřejmě i stravování.

Když by se někdo ze čtenářů chtěl začít učit vnímání a naslouchání svému tělu, jaké kroky bys mu doporučil? Jelikož je někdy velmi těžké rozeznat, kdo mluví, zda mé tělo, nebo ego, strach či naučené a časem zautomatizované programy.
Zjemňovat stravu, jíst méně a vědomě. Pobývat hojně v přírodě. Bývat občas sám v tichu. Naslouchat vnitřnímu tichu těla. Zjemňovat smysly. Naslouchat květinám, stromům, kamenům, mrakům, Zemi i Slunci. Naslouchat jednotlivým orgánům a postupně i jednotlivým buňkám těla. Nespěchat. Být přítomen. To je asi tak v kostce. ■

Jaroslav Dušek
je člověk otevřeného srdce. K lidem inspirativně promlouvá v improvizovaných představeních divadla Vizita, během Čtyř dohod podle stejnojmenné knihy Miguela Ruize a také v nové knize Pavlíny Brzákové Ze mě.

Jan Hnízdil

Nemoc nám chce něco sdělit. Alespoň tak to vnímám já. Jak signál nemoci vnímáte Vy?
Biologická medicína vychází z předpokladu, že každá nemoc má nějakou objektivní příčinu a my lékaři že ji dokážeme pomocí nejmodernější techniky objektivně odhalit a následně nějakou intervencí zvenčí, léky, operacemi, fyzikálním působením, pacienta uzdravit. To je zásadní omyl. Ukázala to studie ve Velké Británii, v níž se říká, že nejméně 40 % pacientů má nějaké tělesné potíže a my nejsme schopni objektivně zjistit, jaká je jejich příčina. Oni jsou objektivně zdraví, ale neustále si na něco stěžují. To je pro biologickou medicínu neřešitelný problém. Takový pacient je pro ni buď hypochondr, simulant nebo blázen. On ale není ani jedním z nich. Jak vyplynulo ze zmíněné britské studie, jsou tyto obtíže takzvanou somatizací, tedy tělesňováním složité životní situace člověka. Jinými slovy, ti lidé mají nějaké životní starosti, něco je trápí, nevědí si s tím rady, a protože nejsou schopni svoji životní situaci řešit vědomě, začne to dělat tělo za ně – nemocí. Typickým způsobem: bolestmi hlavy = mají toho plnou hlavu, závratěmi = hlava se jim z toho zatočila, bolestmi zad = naložili si toho víc, než unesou, bolestmi u srdce = něco jim leží na srdci, pálením žáhy = něco jim leze krkem…To, co nedokáže odhalit nejmodernější technika, nejlépe vystihují stará lidová přísloví.

Jak tedy nahlížíte na běžný způsob léčení?
Ve staré Číně platil vladař svého doktora, jen pokud byl zdravý. Ve chvíli, kdy onemocněl, platit přestal. Doktor se musel snažit vladaře rychle uzdravit. V dnešním systému obchodně průmyslové medicíny je motivace právě opačná: zaměřuje se víc na léčení chorob než na uzdravování lidí. Podle komplexní medicíny je každá nemoc informace: o tom, jaký člověk je, jakým způsobem a v jakých podmínkách žije, o tom, že ve svém životě dělá nějakou chybu. Jeden pacient mi řekl: „ Pane doktore, nemoc, to je vlastně takový doporučený dopis. A rakovina, to je doporučený dopis s černým pruhem. Píše se v něm: „Člověče, znečistil jsi ovzduší, teď ho dýcháš. Znečistil jsi vodu, teď ji piješ. Jíš stravu plnou chemie. Otrávil jsi mezilidské vztahy, teď v nich žiješ. Tak už se rychle vzpamatuj, nebo tady končíš!!!"

Jak se tedy uzdravovat?
Tím nejcennějším lékem jsou samoúzdravné schopnosti našeho těla, máme je každý u sebe. Jen je neumíme využívat a moderní medicína s nimi prakticky nepočítá. Jestliže onemocníme, tak je potřeba zjistit, proč jsme onemocněli. Zjistit, kde jsme udělali chybu, změnit své chování, podpořit samoúzdravné schopnosti. Naše zdraví závisí i na tom, v jaké žijeme rodině a společnosti. Jestliže opakovaně stůně malé dítě, vždycky je to informace o selhání rodiny, nedostatku rodičovské lásky, napjatých vztazích, konfliktech. Jestliže dramaticky narůstá počet občanů trpících depresemi, úzkostnými poruchami a různými tělesnými nemocemi, je to informace o velmi vážném stavu naší společnosti. Korupce, kriminalita, ekologické katastrofy, hulvátství politiků… to je obrovský nápor negativních emocí. V nemocné společnosti nemohou žít zdraví lidé. Pokud se mají uzdravit, tak je nutné uzdravit společenské podmínky.

Co bylo tou poslední tečkou, která Vás přiměla změnit svůj způsob léčení? A v čem se Váš způsob léčení liší od toho běžného?
Před patnácti lety jsem pracoval na klinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Lidé ke mně přicházeli s různými tělesnými problémy. A já, jak mě naučili na lékařské fakultě a po dvou atestacích, jsem je rozesílal na různá vyšetření, ordinoval jim léky. Časem jsem si všimnul, že ti lidé se mi neustále vracejí. Já jsem je sice léčil, ale oni se neuzdravovali. Byl jsem z toho tak otrávený, že jsem chtěl s medicínou skončit. A pak jsem se náhodně seznámil se zakladatelem české psychosomatiky doktorem Šavlíkem. To byl životní zlom. Kolega mi vysvětlil, jakou informační hodnotu má nemoc, že klíč k pochopení pacientova stonání musím hledat v jeho životním příběhu. Začal jsem si tedy s pacienty povídat o životě. Otevřel se mi úplně nový obzor. Už jsem jejich stonání rozuměl a dokázal jim poradit, co mají v životě změnit, aby se uzdravili. Medicína mne začala ohromně bavit, pacienti se začali uzdravovat. To byl můj konec na klinice. Přestal jsem vykazovat odpovídající počet výkonů pro pojišťovnu a moje místo bylo z úsporných důvodů zrušeno.

Když bychom chtěli nabídnout čtenářům malý návod k vlastnímu sebeléčení, tedy dříve než sáhnou po nějakém tlumícím prášku, jak tedy začít? Jak se začít sám sebe ptát, a tím vnímat, co tělo chce, co mi říká? Kde může být začátek vnímání sama sebe?
Moje přednášky o psychosomatice vyvolávají velký zájem lidí. Obvykle chtějí poradit, kde najdou dobrého psychosomatika. „Nejlepším psychosomatikem jste vy sami. Musíte se jen zastavit, přemýšlet, používat selský rozum. Naučit se rozumět signálům těla," říkávám. To, co rozhoduje o zdraví, je pravidelný pohyb, zdravá strava, klidný spánek a dobré mezilidské vztahy. Velmi mne zaujala studie, kterou prováděli ekonomové z Univerzity v Cambridge v roce 2008. Zjišťovali, v kterých evropských zemích jsou lidé vůbec nejzdravější, nejspokojenější a proč. K překvapení zjistili, že to nejsou země jižní Evropy, země s prosperující ekonomikou, ale Dánsko, Norsko, Finsko. Ukázalo se, že rozhodující pro zdraví a spokojenost je důvěra ve státní správu, vymahatelnost práva a dobré mezilidské vztahy. Přesně to, co u nás chybí.

Do jisté míry léčit sám sebe, ano. Můžu jít do lesa, sbírat bylinky, můžu žít někde v přírodě na venkově. Ale jak léčit tu naši společnost? Recept mi stále uniká.
No není úniku, nestačí léčit sám sebe a myslet si, že uteču na nějaké izolované místo. Izolovaná místa došla. Jediná šance je začít léčit společnost. Vůbec nespoléhat na naše politiky, ale začít odzdola, působit na své nejbližší okolí, tak jak to děláme například my v medicíně. Začít budovat občanskou společnost. Společnost svobodných, aktivních a svéprávných občanů, kteří se nenechají manipulovat lhaním politiků. Největším nepřítelem je nám v tom vlastní lhostejnost a pasivita. Můj kamarád farmář, chovatel ovcí říkává: „Chováme se jako moje ovce, ty zabékají, jen když jim dojde šrot." Bylo by smutné čekat, až dojde šrot a pak začít demonstrovat v ulicích. To už bude pozdě. Měli bychom se chovat včas jako občané, než zůstaneme ovčany.

Takže způsob života v konzumní společnosti je už sám o sobě zdrojem nemoci?
Současný společenský systém se vyznačuje dravostí, bezohledností, drancováním přírodních zdrojů a iluzí neustálého ekonomického růstu. Přitahuje podobný typ lidí – dravé, bezohledné a bezcitné politiky – psychopaty. To je kombinace pro zdraví i životy občanů nesmírně nebezpečná. Vývoj už dál nemůže pokračovat stejným směrem. Blížíme se k osudové změně. Fyzik Fritjof Capra, lékař Rüdiger Dahlke, ale i duchovní Tomáš Halík nebo biolog Stanislav Komárek hovoří o bodu obratu. Obratu od materialistického vnímání světa k ekologii a spolupráci, ke vnímání světa v souvislostech. Od neudržitelného ekonomického růstu k vnitřnímu kulturnímu a duchovnímu rozvoji. Změny, které nás v brzké době čekají, mohou být buď uvědomělé a pokojné, nebo spontánní a násilné. To, jaké budou, záleží jen na nás. ■

MUDr. Jan Hnízdil

Je lékařem, který s pacientem hovoří. Na své životní cestě se dopracoval ke komplexní a psychosomatické medicíně. Dnes působí v Centru komplexní péče v Dobřichovicích.