

# OBSAH

---

	Část I:	
<b>VÝŽIVA A VAŘENÍ PODLE PĚTI ELEMENTŮ</b>	.....	15
Čínská dietetika na Západě	.....	17
<b>VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ JE SETKÁNÍ VÝCHODU SE ZÁPADEM</b>	.....	19
Chytrý je ten, kdo vykopá studnu dříve, než pocítí žízeň	.....	21
Výživa podle pěti elementů se přizpůsobí každému věku	.....	24
<b>DOBŘE JÍDLO NENÍ LUXUS, ALE NUTNOST!</b>	.....	26
Životní síla a šťáva	.....	28
Za svůj zdravotní stav vděčíme předkům	.....	29
Také síla myšlení a citu přichází z jídla	.....	31
Chuť k jídlu je znakem zdraví!	.....	32
Jak nejlépe využít systém tří jídel denně	.....	34
Ranní – odpolední – večerní jídlo	.....	35
<b>STRAVITELNOST V PRAXI</b>	.....	38
21 pravidel stravitelnosti	.....	40
<b>NEMOC – CO JE TO?</b>	.....	49
Nedostatek čchi, nedostatek jangu, vlhko, vlhký chlad a vlhké horko	.....	49
Nedostatek krve, nedostatek jinu a horko	.....	51
Stagnace čchi jater	.....	54
<b>TEPELNÉ PŮSOBENÍ POTRAVIN</b>	.....	56
Srovnání vařené a syrové stravy	.....	57
Studené nohy	.....	58
Horké hlavy	.....	59
Studené, osvěžující, neutrální, teplé a horké potraviny	.....	61
<i>Studené potraviny</i>	.....	61
<i>Osvěžující potraviny</i>	.....	62
<i>Neutrální potraviny</i>	.....	63
<i>Vše posilující je těžko stravitelné</i>	.....	65
<i>Teplé potraviny</i>	.....	68
<i>Horké potraviny</i>	.....	69
<b>PĚT ELEMENTŮ</b>	.....	70
Žít v souladu s ročními obdobími	.....	70
Správný kalendář	.....	70
Střed – země	.....	71
Jaro – dřevo	.....	72
Léto – oheň	.....	73
Podzim – kov	.....	73
Zima – voda	.....	74
<b>PĚT ELEMENTŮ A JEJICH CHUTĚ</b>	.....	75
5 elementů a chutí	.....	76
Dřevo – kyselá chuť	.....	78
Oheň – hořká chuť	.....	80
Země – sladká chuť	.....	82
Kov – ostrá chuť	.....	86
Voda – slaná chuť	.....	88

<b>ČAROVNÁ KUCHYŇĚ PODLE PĚTI ELEMENTŮ</b> .....	91
Jak pracovat s tepelným působením a pěti chutěmi v jednotlivých ročních obdobích .....	91
Tepelné působení v jednotlivých ročních obdobích .....	91
Pět chutí a roční období .....	92
Vaření v kruhu .....	94
<i>Vývoj člověka</i> .....	95
<i>Vývoj rostliny</i> .....	95
Krok za krokem .....	96
<b>RECEPTY A NÁPOJE</b> .....	99
Vysvětlivky k receptům .....	100
<b>ČÍNSKÁ RÝŽOVÁ KAŠE NEBOLI CONGEE</b>	
<b>BEZ KONCE...</b> .....	104
Nejjednodušší, nejstravitelnější a nejjádnější pokrm na světě .....	104
Tipy pro další druhy congee .....	107
<i>Congee ze sladké rýže s nasekanými ořechy</i> .....	107
<i>Rýžová kaše s fazolemi adzuki</i> .....	108
<i>Rýžová kaše s mrkví a fenýklem</i> .....	109
<i>Pikantní rýžová kaše s čočkou</i> .....	110
<i>Pšeničná kaše</i> .....	112
<b>RANNÍ POKRMY</b> .....	113
Pikantní vegetariánské ranní pokrmy .....	113
<i>Červená čočka s avokádem a ředkvi</i> .....	113
<i>Proso se šitake a avokádem</i> .....	115
<i>Černé fazole s avokádem</i> .....	116
<i>Bulgur s rajčaty a čerstvými bylinkami</i> .....	118
<i>Ječná kaše</i> .....	119
<i>Posilující polévka z ovesných vloček</i> .....	120
Pikantní ranní pokrmy .....	122
<i>Posilující ranní polévka z masového vývaru</i> .....	122
<i>Míchaná vajíčka s rukolou a bylinkami</i> .....	124
<i>Cukina s míchanými vejci</i> .....	125
<i>Jáhly s vejci a máslem</i> .....	126
<i>Polenta s volským okem</i> .....	127
<i>Polenta s morkem</i> .....	128
Sladké ranní pokrmy .....	129
<i>Osvěžující pšeničný šrot s ovocem</i> .....	129
<i>Špalda s ovocem a ořechy</i> .....	130
<i>Štávnaté jáhly s hruškami</i> .....	131
<i>Aromatická snídaně z osmaženého prosa se švestkami</i> .....	133
<i>Výživná sladká rýže s jablky</i> .....	135
<i>Sladká polenta s broskvemi</i> .....	136
<i>Ochlazující rýžový pokrm s grapefruitem</i> .....	137
<i>Ovesné vločky – sladké, kyselé, štávnaté a teplé</i> .....	138
<i>Kulatá rýže s rozinkami a ovocem</i> .....	140
<b>POKRMY Z OBILÍ</b> .....	141
Obilí – nejmenší potravina na světě .....	141
<i>Proso</i> .....	145

<i>Jáhlový nákyp s ovocem</i> .....	146
<i>Jáhloto</i> .....	147
<i>Jáhly s fíky</i> .....	148
<i>Jáhlové palačinky</i> .....	149
<i>Polenta</i> .....	150
<i>Základní recept</i> .....	150
<i>Smažená polenta s parmezánem</i> .....	152
<b>Rýže</b> .....	153
<i>Základní recept</i> .....	153
<i>Kari rýže s rozinkami a ořechy</i> .....	154
<i>Kokosová rýže s kardamomem</i> .....	156
<i>Rýže s jedlými kaštany</i> .....	157
<i>Italská rýže se žampiony</i> .....	158
<b>Sladká rýže</b> .....	159
<i>Základní recept</i> .....	159
<i>Jáhly a sladká rýže s vlašskými ořechy</i> .....	160
<i>Kuličky ze sladké rýže a mandlí</i> .....	161
<b>Špalda</b> .....	162
<i>Špaldové smaženky</i> .....	163
<b>Pšenice</b> .....	165
<i>Čapátí</i> .....	166
<b>Ječmen</b> .....	167
<i>Základní recept</i> .....	167
<i>Sladko-pikantní ječný salát</i> .....	168
<i>Ječné smaženky</i> .....	169
<b>Oves</b> .....	171
<i>Základní recept</i> .....	171
<b>VEGETARIÁNSKÉ POLÉVKY</b> .....	172
<i>Jemná tykvová polévka</i> .....	172
<i>Rajská polévka</i> .....	174
<i>Celerová polévka</i> .....	175
<i>Krémová pórková polévka s mandlovou pastou</i> .....	176
<i>Polévka z pšeničného šrotu s pórkem</i> .....	178
<i>Žampionová polévka s červeným vínem</i> .....	179
<i>Osvěžující okurková polévka s brambory</i> .....	180
<i>Bramboračka s bazalkou</i> .....	181
<b>SALÁTY A DIPY</b> .....	182
<i>Asijský salát z čínského zeli</i> .....	182
<i>Syrový celerový salát</i> .....	184
<i>Vařený celerový salát s exotickým kořením</i> .....	185
<i>Salát ze zelených fazolí</i> .....	187
<i>Syrový mrkvový salát</i> .....	188
<i>Salát z červené řepy a salátové okurky</i> .....	189
<i>Salát ze syrové řepy</i> .....	190
<i>Žampionový salát s řeřichou</i> .....	191
<i>Polníček se žampiony</i> .....	192
<i>Rukola s rajčaty</i> .....	193
<i>Čekankový salát s mandarinkami</i> .....	194
<i>Pestrý salát s osmaženými ořechy</i> .....	196

Štěrbákový salát s pšeničnými klíčky a terminovaným sýrem...	198
Pikantní avokádový krém s cottage cheese .....	199
<b>ZELENINOVÉ POKRMY</b> .....	200
Smažený celer .....	200
Celer v trojbalu .....	201
Zapékáný celer .....	202
Cuketa .....	203
Jemně kořeněná cuketa s rajčaty .....	204
Špenát .....	205
Fenykl se smaženými vlašskými ořechy .....	206
Zapečená čekanka .....	207
Zapečený květák s pšeničným pivem .....	208
Pestrý zeleninový hrnec .....	210
Zelenina na plechu .....	212
Ředkev s křenem .....	213
Ředkev s jarní cibulkou a mrkví .....	214
Smažený chřest s rukolou .....	215
Chřest s jemnou cibulovou omáčkou .....	216
Rolády z čínské zeli s červenou rýží a černými sójovými boby .....	218
Obměny zeleninové tempury .....	220
Sójové klíčky .....	222
Zapékaná rajčata s ovčím sýrem .....	223
Rajské rizoto .....	224
Fazolky s rajčaty .....	226
Peperonata .....	227
Štavnatá zeleninová pánev s pšenicí .....	228
Trojvrstvý nákyp z bílého zeli, ricotty a rajské omáčky .....	229
Zeleninový quiche .....	231
Pikantní sladké červené zeli .....	233
Zeleninový dort z tvarohového těsta .....	234
Vegetariánská pizza .....	235
<b>POKRMY Z TOFU</b> .....	237
Pikantní zeleninová pánev s tofu .....	237
Plátky tofu s lískovými ořechy .....	238
Obalované tofu se sezamem .....	239
<b>VEGETARIÁNSKÉ POKRMY Z LUŠTĚNIN</b> .....	240
Hrách .....	240
Bílé fazole se šalvějí .....	242
Pilaf s fazolemi adzuki .....	244
Exotická čočka .....	246
Řapíkatý celer na černých fazolích .....	248
Cizrna s rozinkami .....	250
Dip z cizrny a jogurtu .....	252
<b>ASIJSKÉ OŘECHOVÉ OMÁČKY K POKRMŮM</b>	
<b>ZE ZELENINY A MASA</b> .....	253
Indonéská omáčka gado-gado .....	253
Ostrá mandlová omáčka z Thajska .....	255

<b>MASO</b> .....	257
Masové vývary .....	257
<i>Jednoduchý vývar</i> .....	257
<i>Hovězí vývar</i> .....	259
<i>Hovězí vývar s pestrou zeleninou a houbami</i> .....	261
<i>Hodnotná kuřecí (slepičí) polévka</i> .....	263
<b>DRŮBEŽ</b> .....	265
<i>Klasické kuře na zázvoru a rýžovém víně</i> .....	265
<i>Šťavnatá pečené kuře</i> .....	267
<i>Kuřecí nudličky s vlašskými ořechy</i> .....	269
<i>Marinovaná krůta s kešu</i> .....	271
<b>POKRMY Z HOVĚZÍHO MASA</b> .....	273
<i>Marinované hovězí nudličky</i> .....	273
<i>Hovězí nudličky se dvěma druhy hub</i> .....	275
<i>Pikantní mleté hovězí maso s bílým zelím</i> .....	277
<i>Dušený hovězí plátek</i> .....	279
<b>JEHNĚČÍ MASO</b> .....	281
<i>Pečená jehněčí kýta</i> .....	281
<i>Jehněčí steak v jemné omáčce z červeného vína</i> .....	283
<i>Jehněčí sekaná</i> .....	285
<b>RYBY</b> .....	287
Rybí polévky .....	287
<i>Základní recept na rybí polévku</i> .....	287
<i>Rybí polévka s řasami hijiki</i> .....	289
<i>Rybí polévka z kaprů</i> .....	291
<b>POKRMY Z RYB</b> .....	293
<i>Česneková majonéza na dušenou rybu</i> .....	293
<i>Halibut se šitake</i> .....	294
<i>Zapékaná treska s lilkem</i> .....	295
<i>Divoký losos ve špenátu</i> .....	297
<i>Rizoto se sépií</i> .....	299
<i>Špenát s garnáty</i> .....	300
<b>SLADKÁ JÍDLA</b> .....	301
<i>Kandovaný zázvor</i> .....	301
<i>Vanilkový puding s meruňkami</i> .....	303
<i>Rýžový puding s jablky</i> .....	305
<i>Puding z prosa</i> .....	307
<i>Rýžový krém</i> .....	309
<i>Jablková tempura</i> .....	310
<i>Plněná jablka</i> .....	311
<i>Jablko-tvarohový nákyp</i> .....	312
<i>Pochoutka se šťávou z třešní</i> .....	313
<i>Červené amarouny</i> .....	314
<i>Meruňková marmeláda</i> .....	316
<i>Ovocný kompot</i> .....	317
<i>Želé z jablečné šťávy</i> .....	318
<i>Liči ve šťávě z červených hroznů</i> .....	319
<i>Marmeláda z čerstvého ovoce</i> .....	320

<b>KOLÁČE</b> .....	321
<i>Francouzský koláč s jablky</i> .....	323
<i>Jablkový dort s prosem</i> .....	324
<i>Dýňový koláč</i> .....	326
<i>(bez vajec a mléčných produktů)</i> .....	326
<i>Štávnatá tvarohová štola</i> .....	328
<i>Kořeněný hruškový koláč</i> .....	330
<i>Mrkvový dort</i> .....	331
<b>CHLĚB</b> .....	332
<i>Pšenično-špaldový chléb</i> .....	332
<i>Toustový pšeničný chléb</i> .....	334
<i>Tvarohové housky</i> .....	335
<i>Chlebové tyčinky</i> .....	336
<b>NÁPOJE</b> .....	337
<i>Čaj z kukuřičných vlasů s kořenem lékořice</i> .....	337
<i>Čaj z kukuřičných vlasů, louhovaný</i> .....	338
<i>Čaj z kukuřičných vlasů, vařený</i> .....	339
<i>Zázvorový čaj</i> .....	340
<i>Indický čaj z koření: yogi čaj</i> .....	341
<i>Čaj z koření</i> .....	343
<i>Fenyklový čaj</i> .....	345
<i>Čaj z pomerančových květů</i> .....	345
<i>Mátový čaj</i> .....	347
<i>Pšeničný čaj</i> .....	348
<i>Ječná voda</i> .....	349
<i>Černý čaj</i> .....	350
<i>Zelený čaj</i> .....	351
<i>Čaj bancha</i> .....	352
<i>Červený čaj TUO-CHA a PU-ERH</i> .....	353
<i>Zrnková káva</i> .....	354
<i>Obilná káva</i> .....	356
<i>Kakao</i> .....	357
<i>Jablečná šťáva</i> .....	358
<i>Hrušková šťáva</i> .....	358
<i>Šťáva z červených hroznů</i> .....	359
<i>Třešňová šťáva</i> .....	359
<i>Čaj z mořských řas</i> .....	360
<i>Horká voda z vodovodu</i> .....	362
<b>GLOSÁŘ</b> .....	363
<b>ABECEDNÍ SEZNAM POTRAVIN</b> .....	368
<b>O AUTORKÁCH</b> .....	379