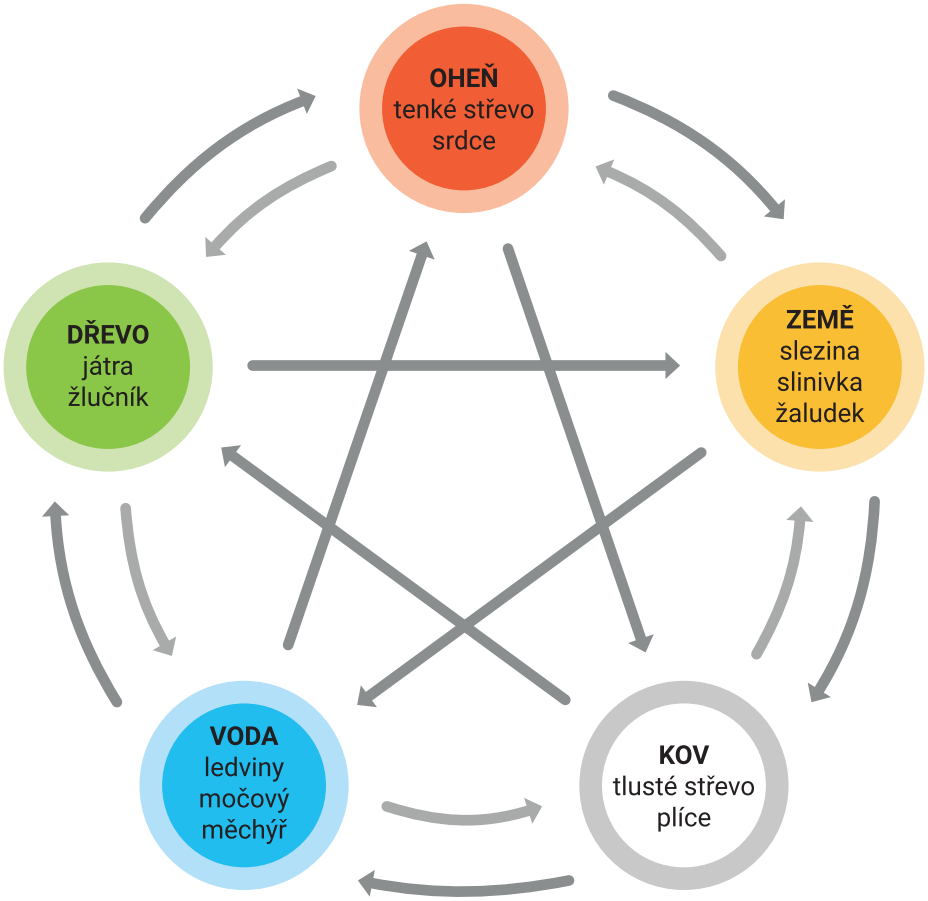
BeMacroBio



Podzim

týdenní menu

Zuzana Terešová

Týdenní menu

recepty jsou určeny pro 4 osoby

1. den – on-line kurz

snídaně : nápoj z kořene lotosu
kroupovo-rýžová kaše + vločky řasy Nori + pažitka + umeboshi
vodní pickles - daikon, ředkvičky, květák; salát dubáček

oběd: basmati rýže
salát z černé čočky
červená řepa s křenem
napařená kapusta

svačina : mrkvovo-kokosový koláč s hruškovým agarem

večeře : miso polévka – lotos, brokolice, cibulka
špaldové kernoto
koprová omáčka s bílou fazolí
kinpira - lopuch, mrkev, daikon, rukola
tempura - nať mrkve, vodní pickles

2.den

snídaně: polévka s arame, shiitake, brokolicí, vločkami a natto misem
obilné placky, pickles

oběd : bulgur + lněné gomasio
wok – dýně hokkaido, brokolice, rukola
tofu „kapsy“ s kysaným zelím

svačina : jáhlový „čoko“ krém s hruškami a kardamonem

večeře : čočková polévka
pohanka, smažený tempeh
„rajčatová“ omáčka z kořenové zeleniny
napařené listy kadeřávku či mangoldu
takuan (speciální pickles z daikonu)

3.den

snídaně : miso polévka s daikonem, cibulkou a zázvorem
jáhlová kaše se slunečnicovými semínky a povidly z červené cibule, pickles

oběd : rýže vařená se shiitake a kapustou
krokety z červené čočky + marináda
lisovaný salát – daikon, červená řepa, kysané zelí, (umeocet)
napařená zelenina (květák, mangold,....)

svačina : zázvorovo-citronové sušenky

večeře : vývar shiitake / kombu s rýžovými nudlemi
quinoa vařená s černým sezamem
pstruh s křenovou omáčkou
napařený kadeřávek
ředkvičky v umeoctu *nebo* ředkvičkové pickles

4. den

snídaně : kaše ze sladké rýže a ovesných vloček, pražená dýňová semínka
napařená bílá část pórku, vodnice i s listy, pickles

oběd : rýže s divokou rýží
restovaná růžičková kapusta s tempehem (a mletými oříšky)
hiziki salát, vodní pickles

svačina : rýžový krém s kokosem

večeře : kedlubnová „česnekačka“ s bílým misem
jáhlová kaše, seitanové řízečky
dušené sladko-kyselé červené zelí
napařená brokolice

5.den

snídaně : kaše z žitných vloček vařená v meltě, mleté oříšky, slad
pickles z červené řepy

oběd : zapečená zelenina s jáhly a tofu
žampionová omáčka
lisovaný salát se zázvorovým pickles a wakame

svačina : pečená jablka s ořechovým misem

večeře : rýžová krémová polévka s lotosovými semínky
jáhlový knedlík, chilli con carne
zelenina nishime vařená se zázvorem
lisovaný salát s ředkvičkami

6.den

snídaně : miso polévka s pórkem, dýní hokkaido a pastiňákem
jáhelné lívance s rýžovým sladem

oběd : oves nebo jáhlový knedlík
segedín se seitanem
ředkvičky v umeoctu, napařená brokolice

svačina : koláč s jablečno-vanilkovým krémem

večeře : dýňová polévka s řapíkatým celerem a krevetami
kulatozrnná rýže vařená se zázvorem
omáčka z červené čočky a kari
wok – špičaté zelí nebo kadeřávek nebo kapusta
cibulové pickles

7.den

snídaně : miso polévka s mrkví, cibulí, růžičkovou kapustou a řeřichou
kaše z ovsa, pražená dýňová semínka, napařená zelenina, pickles

oběd : těstovinový salát s arame
sladko-kyselý tempeh
napařená zelenina, kimchi

svačina: pečený tofu „cheesecake“

večeře : krémová s celerem a květákem
kulatozrnná rýže
cizrnový humus
tempura z dýně hokkaido
salát – daikon, mrkev, kysané zelí

Postup :

1.den – on-line kurz

Snídaně :

- lotosový nápoj
  - na osobu 4-5 koleček sušeného lotosu vařit v 3 dcl vody 10 minut – svaří se na polovinu
  - scedit a dochutit pár kapkami sojové omáčky
  - kolečka lotosu nevyhodit, použijeme je do večerní polévky
- kroupovo-rýžová kaše + vločky řasy Nori + pažitka + umeboshi (+ salát dubáček)
  - po šálku rýže a krup, dobře umýt, namočit přes noc a vařit v 5-6 násobném množství vody se špetkou soli v normálním hrnci pod pokličkou hodinu až hodinu a půl (možno uvařit předem večer a ráno jen ohřát)
  - zdobíme vločkami řasy Nori, pažitkou nebo cibulkou a švestičkou umeboshi
- vodní pickles - daikon, ředkvičky, květák – v nálevu z umeocta – dáme vařit půl litru vody, do uvařené vody přidáme umeocet v poměru 1 : 5-7 s vodou; na plátky a růžičky nakrájenou a rozebranou zeleninu dáme do sklenice, zalijeme nálevem vychladlým na cca 40-45 stupňů a necháme tři až pět dní kvasit – NUTNO UDĚLAT PŘEDEM (na několik dní do foroty)

Oběd :

- basmati rýže
  250 g na 4 porce, vařit 20 minut s trochou soli
- salát z černé čočky
  - 200 g čočky vařit s řasou Dulce a bobkovým listem (délka varu záleží na druhu čočky – hnědá je nejrychleji, drobná zelená nebo černá se vaří až 40 minut a je dobré je namočit předem)
  - na oleji podusíme lehce osolenou červenou cibuli, 2 mrkve a zelenou část pórku (cca 15 min) a spolu se zálivkou vmícháme do salátu
- zálivka na čočkový salát
  1 lžíce sojové omáčky
  2 lžíce olivového oleje
  lžička hořčice, provensálské koření
  šťáva z citrónu nebo rýžový ocet
  2 stroužky česneku – není nutno
- červená řepa s křenem
  - 1/2 kg uvařené červené řepy nastrouhat (vaří se 20 minut; výborná je i upečená v troubě)
  - nastrouhaný křen (množství dle vlastní chutě)
  - 2 lžíce tofunézy (náhražka majonézy)
  - 1 lžíce umeocta
- napařená kapusta

Svačina – mrkvovo-kokosový koláč s hruškovou polevou :

- 3 větší mrkve nastrouhat, přidat stejné množství kokosu nebo mletých ořechů,1-2 lžičky vinného kamene a špetku soli, vše dobře promíchat
- přidat 1/4 litru obilného mléka a sladidlo – datlový, javorový nebo rýžový sirup – cca 150 ml (javorového stačí 100 ml, je více sladivý) a znovu dobře promíchat
- nalít do vymazané a vysypané formy a péct 40-45 minut při 180 C
- poleva : 2-3 hrušky povařit 5 minut se špetkou soli, ke konci varu přidat ve vodě rozmíchaný agar a za stálého míchání ještě minutu vařit
  - povařené hrušky s agarem rozmixujeme do hladka, necháme lehce vychladnout (ale ne ztuhnout!!) a nalijeme na koláč; před tím možno dochutit šťávou ze zázvoru nebo kardamonem a celé pak ozdobit pomerančovou kůrou kandovanou v rýžovém sirupu
- pozn. vinný kámen lze zakoupit v prodejnách se zdravou stravou nebo v DM drogerii

Večeře :

suroviny :

- 8-10 koleček lotosu, svazek jarní cibulky, polovina hlávky brokolice rozebraná na růžičky
- 350 g špaldového kernota
- 200 g bílých fazolí (suchých)
- 3 cibule, 3 pastiňáky, kopr
- sojová nebo rýžová smetana

- miso pasta, umeocet, sůl, olej
- kořen lopuchu - uznávám, hůř se shání (má ho firma Danfood) i doluje ze země, je v tomto jídle výborný, ale není nutný
- 3-4 mrkve, 8-10 cm daikonu, rukola
- nať mrkve, celozrnná hladká mouka, olej na fritování
- pickles (kvašená zelenina)

postup (krok za krokem jako na videu):

1. dáme vařit předem namočené fazole; když se začne dělat pěna tak jí posbíráme, přidáme řasu kombu a případně i nějakou bylinku na lepší trávení (bobkový list, rozmarýn, tymián,...)
   TIP - ideální je mít fazole uvařené předem nebo předvařené a jen je dovařit
2. dáme vařit propláchnuté kernoto, poměr s vodou 1 : 2; když se obilí začne vařit, dáme pod hrnec rozptylku, posbíráme pěnu a lehce osolíme; vaříme cca 45 minut
3. základ pro omáčku – oloupanou cibuli a pastiňák nakrájíme na větší kusy a vaříme lehce ponořené ve vodě a osolené na mírném ohni pod pokličkou asi 30 minut
4. kinpira – zeleninu nakrájíme na dlouhé tenké sirčičky; v pánvi wok zahřejeme 2 lžíce oleje (nejlépe sezamový) a jako první do něj dáme lopuch a lžičku sojové omáčky; dusíme 10-15 min
5. dáme vařit vodu na polévku, přidáme řasu wakame (na osobu kousek velikosti poštovní známky) a na čtvrtky nakrájený čerstvý kořen lotosu nebo kolečka co zbyly od ranního čaje; vaříme 10 minut
6. k lopuchu přidáme do woku mrkev, po 5 minutách daikon a společně dusíme dalších 5 minut
7. do polévky přidáme zeleninu – růžičky brokolice a bílé části cibulek
8. po uvařeném obilí dáme na sporák zahřát v kastrůlku olej na tempuru
9. dokončíme polévku – ochutíme ji misem a šťávou ze zázvoru; miso rozmícháme ve vodě z polévky, nalijeme zpět a necháme v ní tzv. táhnout po dobu 3-5 minut bez pokličky, ne vařit!! (čajová lžička misa na 2 porce)
10. rozmixujeme uvařenou cibuli a pastiňák jako základ omáčky, přidáme uvařené fazole, kopr, rostlinnou smetanu a umeocet; pokud nám připadá omáčka málo sladká, přidáme trochu jablečného koncentrátu; pokud málo kyselá, ale už dost slaná, přidáme citron.šťávu
11. tempura – ve studené vodě rozmícháme mouku a sůl; obalenou nať mrkve smažíme ve vyšší vrstvě (5 cm) rozehřátého oleje (řepkový nebo slunečn. na smažení), většinou stačí 3 minuty

2.den

snídaně :

- polévka s arame, shiitake, brokolicí, vločkami a nattem
  - na trošce sezamového oleje podusíme na kostičky nakrájenou červenou cibuli a 6-8 čerstvých houbiček shiitake (nemáme-li čerstvé, použijeme sušené, které si na noc namočíme), osolíme
  - přidáme 10 g (za sucha) řasy Arame (předem na 5 min namočené), litr vařící vody nebo zelen. vývaru a vaříme na mírném ohni pod pokličkou 20 minut
  - poté přidáme 3-4 lžíce ovesných či jiných vloček a vaříme dalších 10 minut
  - nakonec přidáme misku růžiček brokolice a vaříme už jen 5 minut
  - dochutíme buď natto-misem (1 čaj.lžička/os.) nebo rýžovým misem (1 čaj.lžička/2 os.) a nattem (množství dle chuti, stačí 1-2 polévkové lžíce)
- obilné placky
  - dělají se ze zbylého obilí (kroupovo-rýžová kaše z předchozího dne je pro ně ideální) – obilí zahřejeme (např.na pařáčku) a do teplého vmícháme 3-4 lžíce celozrnné mouky, necháme půl hodiny fermentovat (ideální čas na fermentaci je hodina až dvě, na to ale ráno není čas; je ale možné si nafermentovat obilí už večer a po 2 hodinách ho dát do lednice, aby dál nekvasilo), případně placky udělat večer a ráno je jen napařit
  - nakvašené obilí lehce zřídne, takže ho dohustíme trochou mouky, osolíme a děláme z něj placky. které pečeme buď 15-20 min na plechu v troubě (nutný pečící papír!) nebo na pánvi na oleji (takto jsou nejlepší z jáhel, chutnají jak lívance)
  - na placky můžete namazat luštěninovou pomazánku vlastní výroby nebo koupenou
  - já mám ráda trochu hořčice, kysané zelí a na to napařený plátek marinovaného tempehu; dobrá by byla i červená řepa s křenem z předchozího dne od oběda

oběd :

- bulgur + lněné gomasio
  - bulgur vaříme v 2-násobném množství vody 20 minut, lehce osolený
  - na pánvi na sucho krátce opražíme lněná semínka se solí (20:1), rozmixujeme, dáme na obilí – na 1 osobu 1 rovnou čajovou lžičku
- wok – dýnně hokkaido, brokolice, rukola
  - na pánvi wok zahřejeme pražený sezamový olej (2 lžíce), dáme na něj na půlměsíčky nakrájenou dýni hokkaido i se šlupkou (asi ¼ dýně, ale záleží na velikosti), pokapeme lžící sojové omáčky, podlijeme trochou vody a pod pokličkou dusíme asi 8-10 minut
  - přidáme na růžičky rozberanou brokolici (misku), lehce osolíme a dusíme dalších 5 minut
  - do hotové zeleniny vmícháme rukolu a případně šťávu ze zázvoru
- tofu kapsy s kysaným zelím
  - pro 2 osoby potřebujeme 1 balíček marinovaného tofu; jsou v něm 2 plátky – ty rozpůlíme a na straně řezu do nich tenkým ostrým nožem vyřízneme „kapsu“
  - takto připravené tofu napaříme a kapsy vyplníme kysaným zelím nebo svým vlastním pickles

svačina – jáhlový „čoko“ krém s kruškami a kardamonem

- do hrnce dáme vařit misku dobře propláchnutých jahel (ve 3 vodách) v poměru s vodou či obilným mlékem 1:4; když se začnou vařit, posbíráme pěnu, lehce osolíme a dáme na rozptylku
- po 20 minutách přidáme k vařícím se jáhlům 3 oloupané a na kostky nakrájené hrušky a vaříme dalších 10-15 minut
- do uvařené směsi přidáme 1-2 lžíce bio nepraženého kakaa (množství záleží na vaší chuti), rýžový nebo javorový sirup, na špičku lžičky kardamon a rozmixujeme do hladka
- chuťově je v dezetu zajímavý pomerančový džem se zázvorem (mixovat se směsí dohromady)

večeře :

- čočková polévka
  - luštěninové polévky mohou mít spoustu variant – já jako základ používám cibuli a kořenovou zeleninu; místo cibule nebo zároveň s ní můžete použít pórek; chuťově zajímavá je i kapusta
  - na oleji podusíme drobně nakrájenou cibuli, celer na kostičky, pórek nebo kapustu, přidáme požadované množství vody nebo zelen.vývaru, sůl, bobkový list, nové koření a vaříme na mírném ohni 10 minut; poté přidáme červenou čočku a vaříme dalších 20 minut společně
  - pokud chcete mít polévku s hnědou nebo černou čočkou, uvařte si jí extra a přidejte ve stejnou chvíli jako červenou s tím, že polévku budete vařit už jen 10-15 minut
  - polévku na závěr dochutíme umeoctem a bohatě ozdobíme zelenou natí
- pohanka
  - propláchnutou pohanku vaříme se solí a s vodou v poměru 1:2 po dobu 20 minut
- rajčatová“ omáčka
  - ½ kg mrkve, 1 červená řepa, 3 cibule a 50 g sušených rajčat – zeleninu nakrájíme na větší kusy a dáme do vařící vody; zelenina je jen lehce ponořená – omáčka se nezahušťuje moukou, její hustota je dána poměrem zeleniny a vody – vaříme se solí, bobkovým listem, novým kořením a rozmarýnem na mírném ohni 30-40 minut (šikovné jsou „vařící“ sáčky na koření)
  - sáček s kořením vyndáme, zeleninu rozmixujeme do hladka, zjemníme rostlinnou smetanou a dochutíme umeoctem a troškou jablečného koncentrátu –buď bude omáčka sladší či kyselejší
  - k omáčce osmažíme na oleji tempeh – smažený, uzený nebo marinovaný – kostku tempehu rozkrojte na dva tenké plátky a ty pak diagonálně na torjúhelníky
- napařený kadeřávek
  - na pařáčku napařujte 3-5 minut listy kadeřávku nebo mangoldu, na trzích již běžně k sehnání
- takuan
  - nebo-li nakládaný daikon = bílá ředkev (koupit ve zdravé stravě) – nakrájíme na plátky a na pár minut ho namočíme do vody s citrónovou šťávou, aby „nás nepřesolil“

3. den

snídaně :

- miso polévka s daikonem, cibulkou a zázvorem
  - dáme vařit litr vody a 8 cm suché na kousky nalámané řasy Wakame (možno předem namočit)
  - zatímco se voda a wakame vaří (5 minut) nakrájíme si daikon (asi 8 cm) na sirčičky a bílé části cibulek na kolečka; přidáme do vody se špetkou soli a vaříme dalších 5 minut
  - z hrnce odebereme trochu vody, rozmícháme v ní miso (1 čaj.lžička na 2 os.), nalejeme zpět

do hrnce a na mírném ohni bez pokličky necháme 3-5 minut tzv. táhnout – polévka se nesmí začít vařit, neboť by se tím zničily enzymy obsažené v misu; dochutíme šťávou ze zázvoru

- jáhlová kaše se semínky a pickles
  - ve třech vodách umyté jáhly vaříme ve vodě v poměru 1:6 se špetkou soli 40 minut
  - na ozdobení kaše opražíme na pánvi na sucho slunečnicová semínka, která lehce pokapeme sojovou omáčkou (výborné je na to mít rozprašovač, dá se koupit v domácích potřebách)
- povidla z červené cibule
  - kilo červené oloupané cibule nakrájíme na čtvrtky a dusíme se špetkou soli jen mírně podlité vodou 45-60 minut; rozmixujeme, znovu přivedeme k varu a plníme do 3dcl skleniček, zavíčkujeme, otočíme na hodinu dnem vzhůru a přikryjeme dekou (tzv. anglické zavařování)
  - kdo má rád, může do povidel přidat trochu zázvoru v prášku nebo rozdrcený anýz

oběd :

- rýže vařená se shiitake a kapustou

1-2 lžíce sezamového oleje
1 větší cibule nakrájena na kostičky
250 g čerstvých nebo 100 g sušených shiitake (sušené předem namočit)
zelená část pórku nakrájená na tenké proužky
2 stroužky česneku (není nutno)
250 g suché dlouhozrnné rýže
250 g hlávky kapusty nebo růžičkové kapusty
sůl, sojová omáčka, koriandr

Na zahřátém oleji podusíme lehce osolenou cibuli, česnek, na nudličky nakrájené shiitake a pórek. Po 2-3 minutách přidáme propláchnutou rýži a vodu nebo zeleninový vývar (na 1 díl rýže 2 díly tekutiny). Pod pokličkou vaříme cca 15-20 minut (podle druhu rýže – nejrychleji je uvařená jasmínová). Poté přidáme jemně nakrájenou kapustu a vaříme dalších 10 minut. Můžete dochutit sojovou omáčkou a vmíchat hodně zelené natě – u tohoto jídla preferuji koriandr nebo hladkolistou petrželku.

Pozn. Pokud některý z členů rodiny nemůže být bez rajčat, hodí se do tohoto jídla sušená rajčata naložená v olivovém oleji, 4-6 kousků, nakrájená na proužky. Přidáme současně s rýží.

- krokety z červené čočky
  - předem si uvaříme 100-150 g suché červené čočky (cca 20 kroket) – čočka musí být vychladlá
  - nastrouháme 2 větší mrkve a nakrájíme jemně 1 menší pórek – podusíme 10-15 minut ve woku na oleji s 1 lžící sojové omáčky – též necháme trochu vychladnout
  - čočku a zeleninu smícháme, přidáme 2 stroužky česneku, koření adžika (2 čaj.lžičky) a sůl, hrnek špaldové krupice (nebo dětské krupičky) či instatntní polenty a pár lžic pšeničné mouky
  - vše dobře promícháme, děláme krokety o průměru cca 4 cm a smažíme v kastrůlku ve vyšší vrstvě oleje do zlatova
- marináda – v ½ dcl zeleninového vývaru rozmícháme po čajové lžičce sojové omáčky, hořčice, rýžového octa a mirinu a krokety v ní během konzumace máčíme
- lisovaný salát
  - na velkýcj okách nastrouháme 15 cm daikonu a 1 větší červenou řepu a vše dobře promícháme s miskou kysaného zelí
  - možno přidat lžičku umeocta - záleží na slanosti a kyselosti kysaného zelí
  - dáme do nádobky na pickles nebo do misky, nahoru talířek a „zátěž“ (třeba láhev minerálky)
  - před servírováním možno „vylepšit“ lžící tofunézy.
  - budeme-li jíst zeleninu hned, jedná se o lisovaný salát, pokud jí necháme pod tlakem alespoň 2 dny, jedná se o rychlé pickles
- napařená zelenina – květák rozebraný na růžičky a napařovaný 5 minut

svačina – zázvorovo-citronové sušenky

- namočíme si 1 a půl misky ovesných vloček, stačí na půl hodiny, vodu vymačkáme a vmícháme půl misky celozrnné pšeničné či jiné mouky, špetku soli a lžičku prášku do pečiva
- dále vmícháme po půl misce mletých vlašských nebo lískových ořechů a spařených rozinek (můžete je po spaření krátce marinovat v saké), čajovou lžičku práškového zázvoru a kůru z 1 bio-citrónu (nebo z bio-pomeranče), případně můžete přidat i kandovanou kůru z citronu (nebo pomeranče) nebo 2 lžíce citronové či pomerančové marmelády
- v extra misce smícháme mokré ingredience – 100 ml rýžového sirupu, 100 ml oleje (např. z vlašských ořechů) a šťávu z 1-2 citronů (nebo z pomeranče) a přidáme do suché směsi

- troubu předehřejeme na 180 st.; na plech dáme pečící papír a na něj lžící dáváme kopečky směsi, které lehce rozmáčkneme na placičku / kolečko; pečeme 20-25 minut
- pozn. vločky můžete, ale nemusíte, máčet – s namočenými vločkami budou sušenky příjemně vláčné, s nenamočenými budou křupavější

<u>večeře</u>

- <u>vývar shiitake / kombu s rýžovými nudlemi</u>
  - dáme vařit litr a půl vody (část vody se během varu vyvaří) s cca 8-10 cm řasy kombu a 8-10 kusy houbiček shiitake (dle velikosti)
  - vaříme na mírném ohni minimálně 30 minut, v půlce varu přidáme trochu soli
  - po uvaření vyndáme řasu kombu (nevyhodíme, můžeme jí použít jindy při vaření luštěnin) a shiitake – ty nakrájíme na tenké nudličky a vrátíme zpět do polévky
  - do polévky dáme skleněné rýžové nudle, počkáme až „povolí“, polévku dochutíme sojovou omáčkou, šťávou ze zázvoru a bohatě zelenou natí (pažitka, cibulka)
  - místo skleněných nudlí můžete v extra hrnci uvařit např. nudle udon nebo soba
- <u>quinoa vařená s černým sezamem</u>
  - vrchovatou polévkou lžíci černého sezamu opražíme krátce na sucho na pánvi, lehce rozdrtíme v hmoždíři a vaříme s 300 g quinoi v poměru 1:2 s vodou, osolené, po dobu 30 minut
- <u>pstruh s křenovou omáčkou</u>
  -- oloupanou cibuli a pastiňák (po 3 kusech) nakrájíme na větší kusy a vaříme lehce ponořené a osolené na mírném ohni pod pokličkou asi 30 minut; poté rozmixujeme, zjemníme rostlinnou smetanou, dochutíme lžící umeocta a práškem wasabi rozmíchaným v trošce studené vody (používám pouze práškové wasabi, ke složení past nemám důvěru; k dostání je v obchodech se zdravou stravou od firmy Sunfood); omáčka je výborná i s naším českým křenem!!
  - pstruha můžete buď péct v roubě, obalit v trošce hladké mouky a smažit na oleji na pánvi, nebo napařit – před pečením či napařováním většinou pstruha půl hodiny až hodinu marinuji - v ½ misce teplého zelen.vývaru nebo převařené vody rozmíchám 2 lžíce olivového oleje a lžíci sojové omáčky, pstruha do toho ponořím a po nějaké době otočím na druhou stranu
  - před samotným pečením a napařováním mu dám do bříška půl plátky citronu a snítku tymiánu
- <u>napařený kadeřávek</u> – napařujeme lehce osolený po dobu 5 minut
- <u>ředkvičky v umeoctu</u>
  - umyté rozpůlené ředkvičky zahřejeme na 1-2 minuty v kastrůlku v 1 polévkové lžíci umeocta

<u>4. den</u>

<u>snídaně :</u>

- <u>kaše ze sladké rýže a ovesných vloček</u>
  - sladkou rýži (prodávají obchody se zdravou stravou) nebo bílou kulatou rýži dáme vařit do vody v poměru 1:6, jakmile se začne vařit lehce osolíme a dáme na rozpylku
  - po 20 minutách varu přidáme do kaše ovesné nebo jiné oblíbené vločky a vaříme dalších 20 minut, aby byla kaše pěkně krémová; chceme.li, aby kaše byla ještě jemnější, můžeme vločky předem namočit
  - ke konci varu můžeme do kaše vmíchat 2-3 lžíce <u>amasaké</u> na doslazení a (nebo) lžíci <u>mandlového másla</u> – tuk nás v chladných dnech zahřeje a pokud ho nemáme dostatek na talíři, může se snadno stát, že se pak během dne dojídáme ve větší míře např. oříšky, které coby studený tuk nám mohou zůstávat na plicích a přispívat k dýchavičnosti, astmatu, ekzémům
  - na pánvi na sucho opražíme <u>dýňová semínka</u> (lžíce na osobu) a zastříkneme je soj.omáčkou
- <u>napařená zelenina + pickles</u>
  - na pařáček dáme do hrnce na šikmé špalíčky nakrájené bílé části pórku a na tlustší půlkolečka nakrájenou vodnici, lehce osolíme a napařujeme 5-7 minut (vodnice bývá dřív, můžeme jí proto i dříve vyndat); pickles si dáme to, které zrovna máme doma :-)

<u>oběd :</u>

- <u>rýže s divokou rýží</u>
  - po 1 šálku dlouhozrnné natural rýže a divoké (indiánské) rýže vaříme společně ve vodě v poměru 1:2 přibližně 35-40 minut
  - když se začne rýže vařit, posbíráme pěnu, lehce osolíme a hrnec dáme na rozptylku

- <u>růžičková kapusta s tempehem</u>
  - zahřejeme si pánev s praženým nebo obyčejným sezamovým olejem, na něj dáme rozpůlenou růžičkovou kapustu (cca ½ kg), lehce osolíme (chuťově je výborná sojová omáčka, ale obarví kapustičky), trochu vody a dusíme pod pokličkou 5 minut
  - mezitím si nakrájíme na kostky marinovaný nebo uzený tempeh, přidáme ho k růžičkové kapustě a dusíme dalších 10 minut; nakonec přisypeme 2 lžíce mletých vlašských ořechů, případně trochu sojové omáčky a vše dobře promícháme
  - kdo nemá rád růžičkovou kapustu, může použít kadeřávek, kapustu, mangold, zelí, pak-soy...
- <u>hiziki salát</u>
  - malý šálek suchých řas hiziki – 10 min namáčet a vařit s trochou sojové omáčky 30-40 minut
  - po ½ šálku nakrájené cibulky, ředkviček, čínského zelí a napařených růžiček květáku, vše dobře promíchat s uvařenou řasou; dochutíme rýžovým octem (nebo citronem) a mirinem

pozn. hiziki můžeme uvařit větší množství a část, před promícháním se zeleninou, dát do skleničky s víčkem do lednice, kde vydrží týden, a průběžně je pro zpestření přidávat na oběd či na večeři coby kvalitní zdroj minerálních látek, především železa

- <u>vodní pickles</u> – recept viz „snídaně“ 1. den

<u>svačina – rýžový krém s kokosem :</u>

- 200 g bílé kulatozrnné rýže nebo tzv. mléčné rýže dáme vařit do 5-6 násobného množství vody nebo obil. mléka; můžeme použít i kaši od snídaně, pak ale dáme vody o polovinu méně
- v půlce varu přidáme 200 g kokosu a špetku soli (bez ní by měl dezert mdlou chuť a nebyl by dostatečně sladký); hrnec dáme na rozptylku a vaříme celkem 30-40 minut
- do uvařené směsi přidáme rýžový nebo javorový sirup (pozor, javorový sladí jednou tolik co rýžový) a rozmixujeme do hladka; jíme teplé nebo studené (teplé je podle mě lepší...)
- místo kokosu, především pro hodně malé děti, je vhodné rýži vařit v mandlovém mléce spolu s oloupanými mandlemi, dobře rozmixovat s rýžovým sirupem, případně mandle nahradit lžičkou mandlového másla

<u>večeře :</u>

- <u>kedlubnová „česnekačka“</u>
  - 1 cibuli a 3 kedlubny nakrájíme na drobnější kostky a lehce osolené dusíme na 2 lžících oleje
  - po 5 minutách dolijeme vařící vodu nebo zeleninový vývar (1 litr), přidáme bobkový list a pár kuliček nového koření a vaříme pod pokličkou na mírném ohni 15-20 minut
  - přibližně v půlce varu přidáme rozmačkané 2-3 stroužky česneku a kdo má rád hustší polévky, může přidat např. 2-3 lžíce pohankové krupice či vloček
  - polévku nakonec dochutíme bílým misem (1 rovná lžička / os), které si rozmícháme v tekutině odebrané z polévky a zpět do polévky nalité na pár minut k prohřání, ale už ne pod pokličkou, aby se polévka nezačala znovu vařit
  - místo česneku přidáme ve studené vodě rozmíchané práškové wasabi (nakonec, nevaříme)
- <u>jáhlová kaše</u>
  - 250 g suchých jáhel, dobře umyjeme minimálně ve třech vodách, není nutné je spařovat
  - dáme je vařit do 3-násobného množství vody; když přijdou k varu, posbíráme pěnu, lehce osolíme, dáme na rozptylku a vaříme na mírném ohni 30 minut
  - nakonec vmícháme 2 lžíce sezam. másla tahini a do hladka rozmixujeme ponorným mixérem
- <u>seitanové řízečky</u>
  - použijeme buď svůj vyrobený seitan nebo koupený seitan natural či speciál
  - asi 1 cm tlusté plátky seitanu natural (speciál to nepotřebuje) marinujeme ve směsi ze 2 lžic oleje, lžičky hořčice, lžičky mirinu (není nutno) a lžíce sojové omáčky minim. půl hodiny
  - plátky pak smažíme buď jako přírodní na pánvi, nebo je obalíme v těstíčku (studená voda, celeozrnná pšeničná mouka, sůl) a fritujeme jako tempuru; osušíme na uborusku
- <u>dušené sladko-kyselé zelí</u>
  - na oleji podusíme 1-2 cibule, nakrájené na kostičky, lehce osolené; po 5 minutách přidáme jemně nakrouhanou půl hlávku červeného zelí, 1-2 šálky vody, bobkový list, kmín, nové koření a lžíci sojové omáčky – díky ní bude zelí sladší
  - dusíme na mírném ohni pod pokličkou 30-40 minut
  - zelí nakonec dochutíme lžící umeocta a můžeme ho zjemnit trochou rostlinné smetany
  - kdo má rád zelí zahuštěné, může ho zahustit za pomocí kuzu, nebo přes síto propasírovat zbytek obilné kaše od snídaně – obojí je zdravější než zahušťovat moukou
  - ráda klasické zelí dusím společně s kysaným, většinou v poměru 1:1 – má to velký ohlas :-)
- <u>napařená brokolice</u> – 3-5 minut napařovat lehce osolené růžičky brokolice

5. den

Snídaně :

- kaše z žitných vloček
  - uvaříme si asi půl litru silné melty a smícháme jí 1 : 1 s obilným mlékem
  - v této směsi pak vaříme na noc namočené žitné vločky, lehce osolené 20-30 minut, poměr s tekutinou již namočených vloček 1:3-4
  - kaši na talíři zdobíme opraženými a namletými oříšky a rýžovým sladem
- pickles z červené řepy
  - NUTNO UDĚLAT PŘEDEM - 1 kg červené řepy nastrouhat na velkých okách, půl hlávky červeného zelí jemně nastrouhat a 2 červené cibule jemně nakrájet – přidat 1 pol. Lžíci soli, dobře promíchat a pak 10-15 minut mačkat, dokud zelenina nepustí šťávu
  - nacpat do sklenic, aby nad zeleninou byla cca 1 cm vrstva šťávy a nechat 3 dny kvasit na kuchyňské lince; poté dáme do lednice a přidáváme k jednotlivým jídlům

Oběd :

- zapečená zelenina s jáhly a tofu
  - uvaříme jáhly - 250 g suchých dobře umytých jáhel vaříme ve vodě v poměru 1:3, lehce osolené; nebo použijeme nějaké zbylé obilí z předchozího dne
  - na pánvi si zatím podusíme na 2 lžících praženého sezam. oleje 1 červenou cibuli nakrájenou na půlměsíčky, 2 rozmačkané stroužky česneku (není nutno), 5-6 čerstvých houbiček shiitake nakrájených na plátky (nebo žampióny – ani jedno zde není nutné, neb máme žampionovou omáčku...), 1 mrkev nastrouhanou na velkých okách, jemně nakrájenou zelenou část pórku a trochu tymiánu nebo majoránky a dochutíme 1 lžící sojové omáčky – stačí dusit 10 min
  - jáhly a zeleninu promícháme, dáme do zapékací misky a zalijeme tofu zálivkou – na malých okách nastrouháme kostku uzeného tofu, smícháme jí se 150 ml zeleninového vývaru nebo rostlinné smetany (jídlo pak bude hutnější, ale vzhledem k tomu, že si ho tentokrát připravujeme se žampionovou omáčkou, v které už smetana je, bude lepší zvolit zelen.vývar), přidáme po lžičce umepasty a rýžového octa (rýžový ocet není nutný), lžíci sezamového, olivového nebo dýňového oleje, vše dobře rozmícháme a zalijeme tím obilninovo-zeleninovou směs
  - zapékáme v předehřáté troubě při 180-200 st. 15-20 minut, bohatě zdobíme pažitkou
- žampionová omáčka
  - oloupanou cibuli a pastiňák (po 3 kusech) nakrájíme na větší kusy a vaříme lehce ponořené a osolené na mírném ohni pod pokličkou asi 30 minut; poté rozmixujeme
  - mezitím si na pánvi zahřejeme sezam.oleje (může být i pražený), dáme na něj 300g na plátky nakrájených žampionů a jemně nakrájenou půlku pórku, drcený kmín nebo římský kmín (dle chuti), lžíci sojové omáčky a ½ hrnku vody; dusíme 20 minut pod pokličkou
  - houbovo-zeleninovou směs vmícháme do rozmixovaného omáčkového základu z cibule a pastiňáku, zjemníme rostlinnou smetanou a je-li nutno, dochutíme sojovou omáčkou
- lisovaný salát se zázvorovým pickles a wakame
  - půlku daikonu a celou menší okurku i se slupkou nakrájíme na tenká půlkolečka, přidáme čajovou lžičku soli a necháme půl hodiny stát; zelenina pustí šťávu, kterou slijeme
  - do salátu přidáme 1-2 lžíce jemně nakrájeného zázvorového pickles a dobře promícháme
  - hezkým barevným a chuťovým kontrastem je na 5 minut namočená instatní wakame (stačí čajová lžička); máčet jí můžete v lžíci vody s citronem, v mirinu nebo v rýžovém octu,...

Svačina – pečená jablka s ořechovým misem

- počítáme 1 jablko na osobu – jablka umyjeme a zbavíme ohryzků (je na to speciální nástroj, k zakoupení v domácích potřebách nebo v Tescomě)
- rozmixujeme 100 g vlašských nebo lískových ořechů, smícháme je s 1 čaj.lžičkou bílého misa a lžící rýžového sladu a směs „nacpeme“ do otvorů po ohryzcích
- naplněná jablka dáme na plech a pečeme při 160-180 st. 15-20 minut

Večeře :

- krémová rýžová polévka s lotosovými semínky
  - namočit ¼ šálku lotosových semínek na několik hodin, rozpůlit a vyndat zelené proužky
  - 1 šálek rýže a semínka vařit v 8 šálcích vody – prvně 10 minut prudce, pak ¾ hodiny až hodinu mírně, na posledních 10-15 minut přidat špetku soli nebo shoyu nebo bílé miso
- zdobíme bohatě zelenou natí

- <u>jáhlový knedlík</u>
  - 200 g jáhel, uvařit ve vodě v poměru 1:3, ideálně ráno nebo použít jáhly z předchozího dne od večeře – těsto na knedíky se dělá z vychladlých uvařených jáhel, jinak po přidání mouky zřídne
  - do uvařených vychladlých jáhel vmícháme 200-250 g špaldové krupice nebo instantní polenty, 3-4 lžíce celozrnné pšeničné mouky a vypracujeme pevné těsto – z toho pak tvarujeme kulaté knedlíky, které vaříme v hrnci s větším množstvím vody – od chvíle, kdy po vhození knedlíků začne voda opět vřít a knedlíky vyplavou nahoru, jim stačí 10 minut na uvaření
- <u>chilli con carne</u>
  - 250 g suchých fazolí („červená ledvina“) den předem namočených, ráno nebo po příchodu z práce uvařených s řasou wakame
  - na oleji podusíme na kostičky nakrájenou cibuli, na půkolečka nakrájenou mrkev, zelenou část pórku a petržel, na kostičky čtvrtku celeru, lehce osolíme, přidáme bobkový list, nové koření a čajovou lžičku koření Adžika (firma Avokádo) a trochu červené nebo uzené papriky (koření), podlejeme vodou a dusíme pod pokličkou na mírném ohni 20 minut
  - pak přidáme uvařené fazole, lžíci sojové omáčky a vaříme společně dalších 15-20 minut
  - omáčku zahušťuji tak, že cca 20% jejího obsahu odeberu, rozmixuji a přidám zpět
- <u>zelenina nishime</u>
  - na dno hrnce dáme 3-4 plátky oloupaného zázvoru a na něj navrstvíme 3 druhy zeleniny – např. bílou část pórku nakrájenou na šikmé špalíčky, dýni hokkaido a růžičkovou kapustu, přidáme asi 1 cm vody, lehce osolíme a pod pokličkou vaříme max. 15 minut
  - zázvor po uvaření vyhodíme, nejíme ho!! - podráždili bychom si sliznici žaludku
- <u>lisovaný salát</u>
  - třetinu čínského zelí nakrájíme na drobno, přistrouháme k němu kedlubnu, přidáme stejné množství kysaného zelí, vše dobře promícháme a salát zatížíme talířkem, na který postavíme něco těžšího; před servírováním můžeme dochutit troškou tofunézy

<u>6.den :</u>

<u>snídaně :</u>

- <u>miso polévka s pórkem, dýní hokaido a pastiňákem</u>
  - dáme vařit litr vody a 8 cm suché na kousky nalámané řasy Wakame (možno předem namočit)
  - zatímco se voda a wakame vaří (5 minut) si nakrájíme na sirčičky dýni hokkaido (1/8 dýně), na kolečka třetinu pórku a na půlkolečka pastiňák
  - do vařící se vody dáme prvně pastiňák, pórek a špetku soli, po 5 minutách varu přidáme dýni a vaříme dalších 8-10 minut
  - odebereme z hrnce trochu vody, rozmícháme v ní miso (1 čaj.lžička na 2 porce), nalejeme zpět do hrnce a na mírném ohni bez pokličky necháme 3-5 minut tzv. táhnout – polévka se nesmí začít vařit, neboť by se tím zničily enzymy obsažené v misu
  - v miskách bohatě ozdobíme zelenou natí
- <u>jáhlové lívance</u>
  - uvařené jáhly (z předchozího dne) zahřejeme (např.na pařáčku) a do teplých vmícháme 3-4 lžíce celozrnné mouky, necháme půl hodiny fermentovat (ideální čas na fermentaci je hodina až dvě, na to ale ráno není čas a proto si jáhly nafermentujeme už večer a po 2 hodinách je dáme do lednice, aby dále nekvasily; 2 hod. jsou ideální na to, aby jáhly zároveň fermentací zesládly)
  - nakvašené jáhly lehce zřídnou, takže je dohustíme trochou mouky, trochu osolíme a dáváme je lžící na zahřátou pánev s olejem – těsto by nemělo být řídké a po pánvi téct, ale ani husté a zůstávat ve tvaru „hromádky“
  - hotové lívance stačí polít trochou rýžového sladu nebo pomazat domácím džemem bez cukru
  - <u>TIP :</u> přimíchejte do jáhlového těsta 2 nastrouhaná jablka (vymačkejte je, ať do těsta nepustí moc šťávy - lívance by se pak při smažení lepily) a trochu skořice

<u>oběd :</u>

- <u>oves nebo jáhlový knedlík</u>
  - oves (250-300 g) namočíme na noc , slijeme vodu, dáme novou vodu v poměru 1 : 2 a vaříme na mírném ohni se špetkou soli na rozptylce 50-60 minut, je dobré si oves namočit den předem ráno, večer si ho předvařit a další ráno už jen dovařit
  - pokud se nám nechce vařit s ovsem, použijeme jáhlové knedlíky z předchozího dne

- segedín se seitanem (nebo tempehem)
  - 2 cibule nakrájíme na drobné kostky a dáme dusit na dvě lžíce oleje, lehce osolené
  - mezitím si jemně nakrájíme nebo nakrouháme ¼ hlávky bílého zelí
  - na podušenou cibuli dáme cca 200 g kysaného zelí a nakrouhané bílé zelí, podlijeme hrnkem vody, přidáme trochu soli, kmín, bobkový list, nové koření a dusíme pod pokličkou na mírném ohni 30 minut; čas od času podlijeme dle potřeby trochou vody
  - poté přidáme na kostky nakrájený seitan (vlastní výroby nebo koupený „speciál“) nebo marinovaný či uzený tempeh, půl lžičky červené papriky (dobrá je i uzená paprika), lžíci sojové omáčky a dusíme dalších 15 minut
  - nakonec můžeme omáčku zahustit troškou kuzu nebo maizeny rozmíchané ve studené vodě a ještě krátce povařit
  - na úplný závěr přidáme rostlinnou smetanu (s ní již guláš nevaříme) a případně umeocet, pokud nám guláš přijde málo slaný či kyselý; je-li kyselý dost, ale málo slaný, přidáme sojovou omáčku; je-li dost slaný, ale málo kyselý, tak přidáme šťávu z citronu
- napařená brokolice – lehce osolenou napařovat po dobu 3-5 min (nebo jinou zelenou zeleninu)
- ředkvičky v umeoctu
  - umyté rozpůlené ředkvičky zahřejeme na 1-2 minuty v kastrůlku v 1 polévkové lžíci umeocta
  - nebo máme-li hotové, tak ředkvičkové pickles (viz recept 1.den – online kurz - Snídaně)

svačina - koláč s jablečno-vanilkovým krémem

Těsto:
200 g ovesných vloček
50 g lískových oříšků (+ na ozdobu, nebo plátky mandlí)
50 g špaldové či pšeničné hladké mouky
špetka soli
125 ml sojového jogurtu
100 ml oleje
100 ml javorového sirupu

Jablečno-vanilková náplň:
cca 1 kg jablek
2 lžíce javorového sirupu
2 lžíce rostlinného másla (např. Provamel) či kokosového oleje
1 sáček vanilkového pudinku + 2 lžíce javorového či rýžového sirupu
400 ml ořechového či obilného mléka

Postup:
- lískové oříšky opražíme na pánvi a společně s ovesnými vločkami dobře rozmixujeme, smícháme s moukou a solí
- v misce vyšleháme javorový sirup s olejem, přidáme jogurt a vše vmícháme do suchých ingrediencí, vypracujeme pevné kompaktní těsto; pokud je příliš suché, přidáme 2 - 3 lžíce mléka či vody; těsto necháme půl hodiny až hodinu odpočinout
- troubu předehřejeme na 180°C, těsto vtlačíme do pečícím papírem vyložené dortové formy a pečeme asi 20-25 minut
- mezitím oloupeme jablka a nakrájíme je na kostky; na hlubší pánvi rozehřejeme rostlinné máslo či kokosový olej, přidáme 2 lžíce javorového sirupu, jablka a asi 10 minut je „opékáme“
- zároveň si uvaříme pudink podle návodu na sáčku – vaříme ho schválně v menším množství mléka, aby byl krém hustší; sladíme 2 lžícemi javorového nebo rýžového sirupu
- korpus vyndáme z trouby, rozprostřeme na něj podušená jablka a dáme ještě 10-15 minut péct
- upečený koláč přelijeme pudinkem a poté, co pudink lehce ztuhne, ozdobíme koláč plátky mandlí nebo nahrubo nasekanými opraženými lískovými ořechy a necháme ho ztuhnout v lednici

varianta těsta – těsto můžeme udělat ze zbylých jáhel, kdy do teplých jáhel vmícháme 3-4 lžíce celozrnné pšeničné mouky a necháme je hodinu až dvě hodiny kvasit; díky tomu jáhly změknou a zesládnou; dohustíme je trochou mouky a mletými ořechy, těsto vymačkáme na plech a dále postupujeme viz recept výše

večeře :

- dýňová polévka s řapíkatým celerem a krevetami
  - ¼ dýně hokkaido nakrájíme na kostky a spolu s 1 na kostičky nakrájenou cibulí (nebo pórkem) dusíme 5 minut na trošce sezamového oleje, lehce osolené
  - přilijeme vodu nebo zeleninový vývar, přidáme bobkový list a nové koření (dle chuti) a vaříme
  - mezitím si načistíme 3-4 stonky řapíkatého celeru (škrábu je z venku škrabkou na zeleninu od vláknité šlupky), nakrájíme je na měsíčky a přidáme k vařící se dýni
  - na pánvičce na trošce oleje osmahneme krátce krevety (150-200 g) a lehce je zakápneme citronovou šťávou
  - odebereme část polévky, rozmixujeme jí a vlijeme zpět
  - krevety přidáme na posledních 5 minut do polévky, kterou od začátku varu vaříme 20 min
  - dochutíme bílým misem nebo soj.omáčkou, zjemníme rostlinnou smetanou (není nutno) a vmícháme jemně nasekané zelené lístky řapíkatého celeru nebo (a) kopr
- rýže vařená se zázvorem
  - 250-300 g kulatozrnné natural rýže dobře propláchneme, na dno hrnce dáme 4-5 plátků očištěného zázvoru (bez šlupky), na zázvor nasypeme rýži, přidáme vodu v poměru 1:2 a přivedeme k varu; lehce osolíme, dáme na rozptylku a vaříme 45 – 50 minut
  - po uvaření zázvor vyhodíme, nejíme ho!! může podráždit sliznice jícnu a žaludku
- „omáčka“ z červené čočky s kari
  - na 2 lžících sezamového oleje (klasický nebo pražený) podusíme na kostičky nakrájenou červenou cibuli, na půlkolečka nakrájený pastiňák (1-2 kusy, dle velikosti) nebo na kostičky ¼ celeru (co máte kdo radši), jemně nakrájenou zelenou část pórku a ¨na velkých okách nastrouhané 2 mrkve; podlijeme hrnkem vody, osolíme, přidáme 3-4 bobkové listy a dusíme pod pokličkou 10 minut
  - k zelenině přidáme 150 g červené čočky a dusíme dalších 15-20 minut
  - dochutíme lžičkou kari koření a lžící sojové omáčky nebo umeocta
  - omáčku můžeme zjemnit rostlinnou smetanou (pokud jsme jí nedali do polévky); kdo má rád indickou kuchyni, může použít kokosové mléko nebo kokosovou smetanu
  - v omáčce je výborná místo mrkve na kostky nakrájená dýně hokkaido, pokud nemáme dýni zároveň v polévce; pokud vám to ale nevadí a máte dýni rádi, dejte si jí klidně i do omáčky
- wok – kapusta
  - zahřejeme pánev wok a v ní 2 lžíce sezamového oleje s 1 rozmačkaným stroužkem česneku (není nutno)
  - jemně nakrájíme ¼ hlávky kapusty, dáme na olej, lehce osolíme a přidáme ½ lžičky drceného kmínu (nebo římský kmín, dle chuti)
  - chvíli kapustu „nadhazujeme“ hůlkami (nebo jiným kuchyňským náčiním), podlejeme 100 ml vody nebo zelen. vývaru a sotéujeme do změknutí – kapusta by měla být na skus lehce křupavá, ale měkká, nikoli však rozvařená jako bláto
  - místo kapusty můžeme takto připravit špičaté zelí, kadeřávek, mangold,....
- cibulové pickles
  - nutno udělat předem, mít ve sklenici v lednici a přidávat dle chuti po 1 lžíci k hlavnímu jídlu
  - 1 misku na půlměsíčky nakrájené cibule (bílá nebo červená) dáme do sklenice
  - dáme vařit ¾ šálku vody, po uvaření jí necháme vychladnout asi na 40 st., přidáme ¼ šálku soj.omáčky, směs nalijeme na cibuli ve sklenici a necháme na kuchyňské lince fermentovat přibližně 4-5 dní; pak dáme sklenici do lednice, aby cibule dále nefermentovala
  - pro zpestření můžeme dát na dno sklenice pod cibuli na plátky nakrájené stroužky česneku, nebo trochu nastrouhaného křenu nebo malou chilli papričku

7.den

snídaně :

- miso polévka s mrkví, cibulí a růžičkovou kapustou
  - dáme vařit litr vody a 8 cm suché na kousky nalámané řasy Wakame (možno předem namočit)
  - zatímco se voda a wakame vaří (5 minut), nakrájíme si na sirčičky 2 větší mrkve, na půlměsíčky 1 větší cibuli a růžičkovou kapustu podle velikosti buď rozpůlíme nebo rozčtvrtíme
  - do vařící se vody dáme nakrájenou zeleninu, špetku soli a vaříme 8-10 minut
  - odebereme z hrnce trochu vody, rozmícháme v ní miso (1 čaj.lžička na 2 porce), nalejeme zpět do hrnce a na mírném ohni bez pokličky necháme 3-5 minut tzv. táhnout – polévka se nesmí začít vařit, neboť by se tím zničily enzymy obsažené v misu
  - v miskách bohatě ozdobíme řeřichou

- kaše z ovsa
  - na noc namočíme oves, slijeme vodu, dáme novou vodu v poměru 1 : 4 a vaříme na mírném ohni se špetkou soli na rozptylce minimálně hodinu, chceme-li krémovitější kaši, tak až i hodinu a půl – je proto dobré si oves namočit den předem ráno, večer si ho předvařit a další ráno už jen dovařit; nebo použít oves z předchozího dne od oběda, jen je třeba si ho rovnou uvařit víc
  - možná vám to připadá moc práce, jsou to ale krátké, minutové úkony – oves se na plotně vaří sám, stát u něj nemusíte, jen si stopněte čas – je to naše nejoblíbenější kaše v chladných dnech, krásně zahřeje a zasytí – to ovesné vločky neumí....
  - kaši si ozdobíme na sucho na pánvi opraženými dýňovými semínky a napaříme si zeleninu dle chuti a možností; můžete přidat i lžíci kysaného zelí či jiné pickles – nejlepší zdroj vitamínu C

oběd :

- těstovinový salát s arame
  -- na 5 minut namočenou řasu Arame (půl misky) vaříme ve vodě se lžící sojové omáčky 30 min
  - uvaříme si 350-400g těstovin, výborné jsou sekané makarony nebo vrtule
  - na sezamovém oleji dusíme 10 minut na měsíčky nakrájenou červenou cibuli a zelenou část pórku, lehce podlité vodou a osolené
  - poté přidáme misku napařených růžiček květáku, uvařené těstoviny a arame a vše dobře promícháme se zálivkou, kterou si připravíme z 1 lžíce soj.omáčky, lžičky mirinu a lžičky rýžového octa; kdo má rád, může přidat trochu hořčice nebo tofunézu
  - vmícháme jemně nakrájený koriandr nebo hladkolistou petrželku
- sladko-kyselý tempeh
  - přírodní tempeh (2 balení) nakrájíme na kostky 1,5 x 1,5 cm (přibližně) a fritujeme je v kastrůlku ve vyšší vrstvě (4-5 cm) oleje do zlatova (5-6 minut), vyndáme na papírový ubrousek
  - na pánvičce zahřejeme 2 lžíce sladu, 2 lžíce sojové omáčky a lžíci rýžového octa a do směsi vmícháme ofritovaný tempeh; můžeme zahustit 1 lžičkou kuzu rozmíchanou ve studené vodě a 1-2 minuty povařenou s tempehem
- napařená zelenina (lehce osolená pár minut na pařáčku) + kimchi (buď vlastní výroby nebo zakoupené v asijských prodejnách nebo ve zdravé stravě)

svačina - pečený tofu „cheesecake“:

- těsto :

4 šálky ovesných vloček
1 šálek mletých ořechů nebo mandlí
½ lžičky skořice, špetka soli
po ¼ šálku oleje, sladu, javorového sirupu a jablečného nebo hruškového moštu

- příprava těsta / granoly

Předehřejeme troubu na 160 st. Všechny ingredience smícháme a dáme na plech na pečící papír péct 15 minut. Po upečení granolu rozmělníme na kousky a necháme vychladnout. Dva šálky granoly smícháme vždy po 2 lžících oleje, jablečného či hruškového džusu a javorového sirupu, dobře promícháme a namačkáme do dortové formy o průměru 22-24 cm.

- náplň :

800 – 1000 g hedvábného tofu
šálek javorového sirupu
¼ šálku citronové šťávy a kůru z 1 bio citrónu
2 lžíce tahini nebo mandlového másla
špetka soli
1 lžička vanilkového extraktu
2 vrchovaté lžíce kuzu nebo arrowrootu
2 lžíce agarového prášku
¼ šálku jablečného nebo hruškového moštu

- postup

Všechny ingredience rozmixujeme do hladka, s občasnými přestávkami, zabere to 10-15 minut. Směs by měla být opravdu hlaďounká. Směs nalijeme na granolové těsto a pečeme v předehřáté troubě při 180 st. 40-45 minut. Necháme vychladnout.

<u>večeře :</u>

- <u>krémová polévka s květákem a celerem</u>
  - 1 menší celer a půlku květáku nakrájíme na větší kostky, resp. rozebereme na růžičky a dáme do vařící se vody nebo zelenin. vývaru (prvně celer, po pár minutách květák), lehce osolíme, přidáme bobkový list a nové koření a vaříme 20-25 minut
  - pokud by součástí druhého chodu nebyla tempura, nebo pokud máte doma teenagery, sportovce či fyzicky pracující osoby, můžete jako základ polévky použít na sezamovém oleji podušené dvě cibule, k ní přidáte zeleninu a zalejete vařící voudou nebo vývarem; další postup je pak stejný
  - po uvaření vyndáme bobkový list a nové koření, polévku rozmixujeme do hladka, zjemníme rostlinnou smetanou a dochutíme lehce umeoctem (pozor – je nejen slaný, ale i kyselý, takže opatrně!!; sojová omáčka je na ochucení také v pořádku, ale zabarví polévku lehce do hněda, takže už nevypadá tak sněhově bíle); zdobíme bohatě zelenou natí
  - do polévky můžeme na oleji na pánvi osmahnout kostky zbylého chleba
- <u>kulatozrnná rýže</u>
  - 250-300 g kulatozrnné rýže vaříme v 2-násobném množství vody se špetkou soli nebo s řasou kombu (cca 8 cm) 40 minut v tlakovém hrnci nebo 50-60 minut v normálním hrnci; od chvíle varu vždy podložit rozptylkou
- <u>cizrnový humus</u>
  - na noc namočenou cizrnu (200 g) si ráno nebo během dne uvaříme v nové vodě, poměr 1 : 2, s kouskem řasy kombu (6-8 cm), vaříme v tlakovém hrnci 45-50 minut
  - mezitím si nakrájíme 2-3 cibule na větší kusy (osminky) a lehce osolené je dusíme na 2-3 lžících sezamového oleje pod pokličkou 25-30 minut podlité trochou vody
  - hotovou cibuli dáme k uvařené cizrně, přidáme po lžíci tahini (sezamové máslo), olivového oleje a umeocta, šťávu z půlky citronu a případně 2-3 stroužky česneku (není nutno) – vše rozmixujeme do hladka (někdo dává i římský kmín - cumin, někomu tam vadí...)
  - na talíři můžeme zdobit pár kapkami olivového leje a kořením zátar (základem je tymián, sezamová semínka a sůl) nebo praženými dýňovými semínky a zelenou natí
- <u>tempura z dýně hokkaido</u>
  - dýni dobře umyjeme, rozpůlíme, semínka vyndáme (nevyhodíme, ale nasušíme na čaj, který pomáhá odvodňovat!!) a asi 1/8-1/6 dýně (podle velikosti) nakrájíme na půlměsíčky o tloušťce cca 3-5 mm včetně šlupky!!
  - ve studené vodě rozmícháme mouku a sůl; obalené měsíčky dýně smažíme ve vyšší vrstvě rozehřátého oleje (5 cm; řepkový nebo slunečnicový na smažení), většinou stačí 5-7 minut, podle druhu dýně a tloušťky měsíčků; vyndaváme na papírový ubrousek
- <u>salát – daikon, mrkev, kysané zelí</u>
  - po 1 šálku od každé ingredience - daikon a mrkev nakrouháme na vekých okách, kysané zelí scedíme (šťávu můžeme použít na dochucení polévky), zlehka nasekáme a vše smícháme dohoromady; můžeme dokyselit šťávou z citrónu
  - ráda do salátu přidávám 1-2 nastrouhaná jablka, je pak sladší; MB nedoporučuje kombinaci ovoce a zeleniny (kvůli kvašení v zažívacím traktu), ale občas je to chuťově příjemná změna; místo jablek můžete do salátu přidat lžičku jablečného koncentrátu

BeMacroBio

Podzim – týdenní menu

© Zuzana Terešová
www.bemacrobio.cz
2016