



## **Čarujeme v kuchyni**

Vydanie prvé

V roku 2005 vydala *Planeta Food*

Autori: *Peter Planieta, Mária Zelenáková, Gabriela Žlebeková*

Návrh obálky: *Stano Ščepán*

Grafická úprava: *Maja Vavrinčíková*

Obrázky v texte: *Žiaci výtvarného odboru Ľudovíta Rajtera  
pod vedením pani učiteľky Zuzany Homolovej*

Tlač: *INTER PRINT, spol. s r.o., Bratislava*

Nespisovné výrazy, novotvary a chyby: *kolektív Planeta Food*

Neprešlo jazykovou úpravou

© Planeta Food 2005

ISBN: 80-969441-0-X

EAN: 9788096944101



Po viacročných skúsenostiach s kurzami čarovného varenia a priameho čarovania v kuchyni nielen v Planeta Food uzrela svetlo sveta „čarovná kuchárka“, ktorú práve držíte v rukách. Nájdete v nej všetko to, čo človek potrebuje, keď chce jednoducho, zdravo, rýchlo a pritom chutne variť. Začiatočníci v nej nájdu návody a skúsenejšia inšpiráciu.

Hoci je kuchárka zostavená z receptov, bohatá je i na pomenovanie základných súvislostí pôsobenia rôznych jedál na ľudský organizmus. Kým získate istotu a začnete zostavovať „harmonické tanieri“ po svojom, listujte v nej, skúšajte, všímajte si, pozorujte a objavujte. Vychádzať môžete z konkrétnych postupov, ako si správne uvariť obilniny, ako urobiť chutnú polievku, šalát, hlavné jedlo, netradične sladký dezert či posilňujúci nápoj.

Pamätajte však prosím, že príchuť jedlu dávame svojím postojom. A aj preto súčasťou čarovania v kuchyni je práca na sebe. Veď ako vravievali naše prababičky „bez práce nie sú koláče“. Tie ich koláče pripravované s láskou ozaj chutili. Vôbec sme ich nepotrebovali každý deň, dokázali zasýtiť na dlhšie. Ak sme si prababičkinu pohladenie či koláčik v útľom detstve zažili, tak už spomienka na ne dokáže v nás vyvolať príjemný pocit.

Ako pracovať s takýmto pozitívnym prístupom aj v dnešnej kuchyni? Ako začať a vytrvať? Napríklad aj tým, že nastúpime cestu zjemňovania seba samých harmonickým jedlom. Výrazne obmedzíme alebo úplne vylúčime konzumáciu extrémnych potravín. Dovoľíme, aby sa naše telo postupne prečisťovalo a regenerovalo. Môže to mať za následok dočasné zosilnenie a postupné vytrácanie dlhoročných chorôb rôzneho charakteru. Alebo si všimneme, že začíname robiť to, na čo sme predtým nemali náladu a ani energiu. Akosi bez boja a prirodzene s vytrvalosťou nahradíme staré chute a návyky. Dostaneme novú chuť do života. Odmenou za prácu nám je príval energie, posilnenie zdravia, skvalitnenie života. V neposlednom rade je to ďalší krôčik na ceste vlastného duchovného rozvoja.

*Dobrá chuť! Aj do života praje*

*kolektív Planeta food*



## Obsah

---

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Netradičné nápoje a čaje .....       | 5  |
| Dressingy .....                      | 7  |
| Inšpirácie zo surovej zeleniny ..... | 10 |
| Polievky .....                       | 12 |
| Prílohy k hlavným jedlám .....       | 17 |
| Jedlá z Robi mäsa .....              | 24 |
| Jedlá zo seitanu .....               | 26 |
| Jedlá z tempehu .....                | 29 |
| Jedlá z tofu .....                   | 35 |
| Jedlá zo strukovín .....             | 38 |
| Omáčky .....                         | 38 |
| Jedlá z cestovín .....               | 43 |
| Miešané jedlá .....                  | 45 |
| Sladkosti .....                      | 54 |
| Vianočné inšpirácie .....            | 58 |
| Netradičné potraviny v skratke ..... | 60 |
| Na záver, ak... ..                   | 63 |



# Netradičné nápoje a čaje



## OSVIEŽUJÚCI NÁPOJ MŇAM

1 porcia

- 2 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- 1 čl Blackstrapu - trstinová melasa
- 1 čl citrónovej šťavy
- umeocot

Do pohára dáme melasu, ktorú zalejeme pramenitou vodou, dochutíme citrónovou šťavou a kvapkou umeocta.

## ČAJ HOJICHA

1 porcia

- 2 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- 1/2 ml čaju Hojicha
- 1 čl umeocotu

Do vriacej vody dáme lístočky čaju Hojicha a lúhujeme 3 - 5 min. Precedíme, dochutíme umeoctom a popíjame celý deň. Čaj podporuje prvok Zem (žalúdok, slinivku a slezinu), posilňuje trávenie, čistí a zlepšuje kvalitu krvi.

## ČAJ HOJICHA NA ODHLIENENIE

1 porcia

- 2 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- 1/2 ml čaju Hojicha
- 1 ml Lotosového prášku

Do vriacej vody dáme lístočky čaju Hojicha a lúhujeme 3 - 5 min. Precedíme, dochutíme Lotosom a pijeme 3x za deň.

## ČAJ „POHÁR PLNÝ ENERGIE“

1 porcia

- 2 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- 1/2 ml čaju Hojicha
- Tamari - sójová omáčka

Do vriacej vody dáme lístočky čaju Hojicha a lúhujeme 3 - 5 min. Precedíme, dochutíme pár kvapkami Tamari. Čaj pijeme, keď pociťujeme únavu.

## ČAJ NA ROZDÚCHANIE OHŇA V TELE

1 porcia

- 2 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- 1/2 ml čaju Hojicha
- 1 ml zázvoru - prášku alebo šťavy

Do vriacej vody dáme lístočky čaju Hojicha a lúhujeme 3 - 5 min. Precedíme, dochutíme zázvorom. Čaj pijeme, keď pociťujeme chlad v organizme alebo potrebujeme podporiť potenie.

## ČAJ NA POSILNENIE SRDCA

1 porcia

- 2 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- 1/2 ml čaju Hojicha
- 1/2 ml Tekka korenia



Do vriacej vody dáme lístočky čaju Hojicha a lúhujeme 3 - 5 min. Precedíme, dochutíme Tekkou. Čaj podporuje srdce a celkovú vitalitu organizmu.

### ČAJ NA ROZPÚŠŤANIE TUKOV

1 porcia

- ☉ 2 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- ☉ 1/2 ml čaju Hojicha
- ☉ 1 pl Daikonu - bielej redkvičky

Do vriacej vody dáme lístočky čaju Hojicha a lúhujeme 3 - 5 min. Precedíme a zalejeme ním najemno nastrúhanú redkvičku Daikon. Čaj podporuje trávenie a rozpúšťa tuky v organizme.

### ČAJ NA POVZBUDENIE MYSLE

5 porcií

- ☉ 1 l pramenitej alebo filtrovanej vody
- ☉ 10 cm riasy Kombu

Do vriacej vody dáme riasu Kombu a varíme ju 35 min. Čaj podporuje myslenie. Pijeme 3 až 5 krát za deň.

### ČAJ NA ZNIŽOVANIE CHOLESTEROLU

1 porcia

- ☉ 2 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- ☉ 1/2 plátku riasy Mekabu

Do vody dáme riasu Mekabu a necháme ju od večera do rána lúhovať. Čaj znižuje cholesterol. Pijeme 1 šálku ráno minimálne 3 týždne.

### ČAJ HARMÓNIE A ZDRAVIA

5 porcií

- ☉ 1 l pramenitej alebo filtrovanej vody
- ☉ 1 ks slivky Umeboshi - japonská slivka

Do vriacej vody dáme slivku Umeboshi a varíme 30 minút. Čaj harmonizuje organizmus, vyrovnáva jeho extrémny, dodáva mu zdravie a vitalitu. Pijeme 1 až 3 šálky za deň.





## ZÁKLADNÝ DRESSING

3 - 5 porcií

- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- ☯ 1 čl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Do strednej misky dáme tofu majonézu, Tahini, sójovú omáčku a prevarenú vodu. Všetko dobre premiešame, čím získame jemný krémový dressing.

## ZÁZVOROVÝ DRESSING

3 - 5 porcií

- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl zázvorovej šťavy
- ☯ 1 dcl pramenitej alebo filtrovanej vody
- ☯ 1 čl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Do strednej misky dáme tofu majonézu, Tahini, sójovú omáčku, zázvorovú šťavu a prevarenú vodu. Premiešaním získame jemne pikantný krémový dressing.

## CESNAKOVÝ DRESSING

3 - 5 porcií

- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 20 g cesnaku
- ☯ 1 pl oleja z praženého sezamu
- ☯ 1 dcl pramenitej vody
- ☯ 1/2 čl ryžového Misa

Do strednej misky dáme tofu majonézu, olej, pretlačený cesnak, Miso, ohriatu vodu a dobre premiešame. Pridaním väčšieho množstva cesnaku zvýšime pikantnosť dressingu.

## HORČICOVÝ DRESSING

3 - 5 porcií

- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl kremárskej horčice
- ☯ 1 dcl prevarenej vody
- ☯ 1 čl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Do strednej misky dáme tofu majonézu, Tahini, horčicu, sójovú omáčku a prevarenú vodu. Všetko dobre premiešame a máme jemný krémový dressing.

## CHRENOVÝ SLADKOKYSLÝ DRESSING

3 - 5 porcií

- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 1 pl tekvicového oleja
- ☯ 1 čl Wasabi - japonský sušený chren
- ☯ 1 dcl zeleninového vývaru
- ☯ 1 čl umeoctu
- ☯ 1 čl javorového sirupu



Do strednej misky dáme tofu majonézu, olej, umeocot, Wasabi, javorový sirup a teplý zeleninový vývar. Všetko dobre premiešame a získame jemný krémový dressing. Ak nemáme Wasabi môžeme použiť i jemne nastrúhaný čerstvý koreň chrenu.

### CHRENOVÝ DRESSING

**3 - 5 porcií**

- ☯ 100 g chrenovej nátierky
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl čerstvého chrenu (1 čl Wasabi - japonský sušený chren)
- ☯ 1 dcl zeleninového vývaru
- ☯ 1 čl bieleho sušeného Misa

Do strednej misky vytlačíme nátierku, pridáme Tahini, Miso, najemno nastrúhaný chren, teplý zeleninový vývar a dobre premiešame.

### DRESSING Z BIELEHO MISA

**3 - 5 porcií**

- ☯ 100 g tofu koreneného
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl bieleho Misa
- ☯ 1 pl sušeného lahôdkového droždia
- ☯ 2 dcl čaju Hojicha

Do strednej misky dáme jemne rozmixované tofu s teplým čajom Hojicha, pridáme Tahini, biele Miso a lahôdkové droždie. Všetko dobre premiešame a získame jemný krémový dressing bohatý na vitamíny skupiny B.

### BYLINKOVÝ DRESSING

**3 - 5 porcií**

- ☯ 100 g tofu bylinkového
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl bieleho Misa
- ☯ 1 pl jablkového octu „Eva“
- ☯ 2 dcl čaju Hojicha

Do strednej misky dáme jemne rozmixované tofu s teplým čajom Hojicha, pridáme Tahini, biele Miso, jablkový ocot a dobre premiešame. Môžeme použiť i biele tofu a pridať bylinky podľa vlastného výberu.

### LAHÔDKOVÝ DRESSING

**3 - 5 porcií**

- ☯ 100 g tofu lahôdkového
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl bieleho Misa
- ☯ 1 pl Tebi droždia - sušeného lahôdkového droždia
- ☯ 2 dcl čaju Hojicha

Do strednej misky dáme jemne rozmixované tofu s teplým čajom Hojicha, pridáme Tahini, biele Miso, Tebi droždie a dobre premiešame.



### DRESSING Z TEBI DROŽDIA

3 - 5 porcií

- ☯ 100 g hrachovej nátierky
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl Tebi droždia
- ☯ 1 pl zázvorovej šťavy
- ☯ 1 dcl čaju Hojicha
- ☯ 1 čl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Do strednej misky vytlačíme hrachovú nátierku, pridáme Tahini, zázvorovú šťavu, Tebi droždie, teplý čaj Hojicha a dobre premiešame.

### PAŽÍTKOVÝ DRESSING

3 - 5 porcií

- ☯ 100 g fazuľovej nátierky
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl pažítky alebo vňať byliniek
- ☯ 1 pl zázvorovej šťavy
- ☯ 1 dcl pramenitej vody
- ☯ 1 čl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Do strednej misky vytlačíme fazuľovú nátierku, pridáme Tahini, najemno nasekanú pažitku, sójovú omáčku, zázvorovú šťavu, prevarenú vodu a dobre premiešame.

### LABUŽNÍCKY DRESSING

3 - 5 porcií

- ☯ 100 g tofu nátierky
- ☯ 1 pl oleja z praženého sezamu alebo Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl Tebi droždia
- ☯ 1 čl bieleho Misa
- ☯ 1 pl zázvorovej šťavy
- ☯ 1 dcl pramenitej vody

Do strednej misky si vytlačíme tofu nátierku, pridáme olej, zázvorovú šťavu, biele Miso, Tebi droždie, ohriatu vodu a premiešame.

### ALA RYBACÍ DRESSING

3 - 5 porcií

- ☯ 100 g tofu nátierky
- ☯ 1 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 1 pl zázvorovej šťavy
- ☯ 1 čl bieleho Misa
- ☯ 1 pl Tebi droždia
- ☯ 1 dcl prevarenej vody
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Do strednej misky vytlačíme tofu nátierku, pridáme Tahini, zázvorovú šťavu, sójovú omáčku, biele Miso, Tebi droždie, ohriatu vodu a premiešame.





## Inšpirácie zo surovej zeleniny

### MRKVOVÝ ŠALÁT

3- 5 porcií

- ☯ 5 ks stredne veľkej mrkvy
- ☯ 1 ks kalerábu
- ☯ 1 pl oleja z praženého sezamu
- ☯ 1 čl jačmenného Misa
- ☯ 1/2 čl zázvorovej šťavy
- ☯ 7 ks púpavových lístkov

Mrkvu a kaleráb nastrúhame na drobno. Pridáme jemne nakrájané púpavové listy a premiešame. Ďalej pridáme olej, zázvor a Miso, ktoré sme rozriedili v troške studenej vody. Všetko dokonale premiešame a po 1/2hod. šalát podávame.

*Posilňuje srdce a tenké črevo*

### MRKVOVÝ ŠALÁT S BLACKSTRAPOM

3- 5 porcií

- ☯ 5 ks stredne veľkej mrkvy
- ☯ 1 ks kalerábu
- ☯ 1 pl sezamového oleja
- ☯ 1 pl umeoctu
- ☯ 1 pl Blackstrapu - trstinová melasa
- ☯ 1 ks zelenej cibulky
- ☯ petržlenová vňať

Cibuľku nakrájame najemno. Mrkvu a kaleráb si nastrúhame nahrubo. Pridáme olej, umeocot a melasu. Všetko dokonale premiešame a po 1/2hod. šalát podávame posypaný petržlenovou vňaťou.

*Posilňuje žalúdok, slinivku a slezinu*

### ŠALÁT Z DAIKONU

3- 5 porcií

- ☯ 1 ks Daikonu - biela redkvička
- ☯ 1 ks stredného kalerábu
- ☯ 1 čl Tamari omáčky
- ☯ petržlenová vňať

Daikon a kaleráb si nastrúhame najemno, pridáme Tamari. Všetko dokonale premiešame a po 1/2hod. šalát podávame posypaný petržlenovou vňaťou.

*Posilňuje pľúca a hrubé črevo*

Šaláty zo surovej zeleniny obmieňame podľa vlastnej fantázie. Kombinujeme najviac 2 až 3 druhy zeleniny. Podávame po odležaní najskôr po pol hodine. Vhodné je konzumovať pickles a kvasenú zeleninu pre vysoký obsah enzýmov.



## CVIKLOVÝ PICKLES

3- 5 porcií

- ☯ 3 ks stredne veľkej cvikly
- ☯ 1 ks stredne veľkej cibule
- ☯ 1/2 čl morskej soli

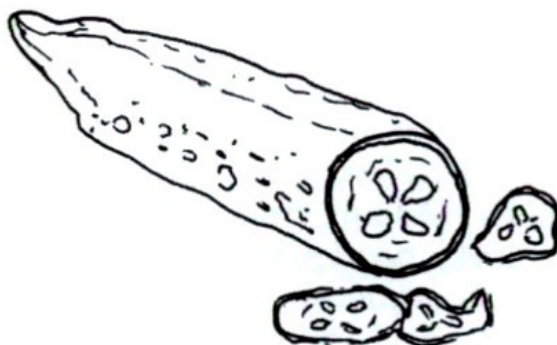
Cviklu kefkou umyjeme (nešúpeme) a na hrubo nastrúhame. Pridáme jemne nakrájanú cibuľu, soľ a dobre premiešame. Zmes preložíme do keramického hrnca alebo picklesáka, zaťažíme skalou alebo naplnenou 0,7l fľašou, pod ktorú si vložíme drievko alebo tanierik takého priemeru, aby nám zakryl čo najväčšiu časť zeleniny. Ak máme picklesák, tak je to jednoduchšie, ktorého súčasťou je mechanizmus vyvíjajúci tlak. Zeleninu necháme kvasiť min. 12 hodín.

*Posilňuje pečeň, srdce a tenké črevo*

## CESNAKOVÝ PICKLES

- ☯ 3 ks hlavičky cesnaku
- ☯ 1 čl jačmenného Misa
- ☯ 1,5 dcl pramenitej vody

Cesnak očistíme a nakrájame šikmo na tenké plátky. Zoberieme 0,33l zavárací pohár so zakrúvacím viečkom, do ktorého nalejeme pramenitú vodu. Vo vode rozmiešame Miso a vložíme nakrájaný cesnak. Necháme ho kvasiť s jemne prikrúteným viečkom v kuchyni minimálne 24 hodín. Nakvasený cesnak pridávame na tanier ako chuťovku, maximálne 5 plátkov. Po týždni už cesnak nebude vôbec pikantný ale kyslý.





## Polievky

### KAPUSTOVÁ POLIEVKA S ÚDENÝM TOFU

5 porcií

- ☯ 5 šálok vody
- ☯ 1 ks veľkej cibule
- ☯ 1,5 pl sezamového oleja
- ☯ 1/2 hlávky malej kapusty
- ☯ 4-5 ks huby Shitake
- ☯ 1 ks tofu údeného
- ☯ 10 cm riasy Wakame
- ☯ 1/2 čl drvenej rasce
- ☯ 1/2 čl morskej soli
- ☯ 1 pl umeoctu
- ☯ petržlenová vňať

Cibuľu nakrájame na polmesiačky a opražíme na sezamovom oleji do zlatista. Zalejeme horúcou vodou a privedieme do varu. Pridáme kapustu nakrájanú na väčšie kúsky, huby Shitake namočené a nakrájané na plátky, údené tofu nakrájané na malé kocky a riasu Wakame vopred namočenú a nakrájanú na plátky. Ochutíme ešte drvenou rascou a varíme 18 min. Pred dokončením pridáme umeocot a po dovarení pridáme najemno nasekanú petržlenovú vňať.

### MISO POLIEVKA

5 porcií

- ☯ 1,5 l vody
- ☯ 2 ks veľkej cibule
- ☯ 1,5 pl sezamového (slnečnicového) oleja
- ☯ 1 ks veľkej bielej redkovky Daikon
- ☯ 10 cm riasy Wakame
- ☯ štipka soli
- ☯ 5 čl Miso sójového
- ☯ petržlenová vňať

Cibuľu nakrájame na polmesiačky, opražíme ju na oleji do zlatista, pridáme nastrúhaný Daikon a jemne ho osmažíme. Zeleninu podlejeme vodou, pridáme riasu Wakame a varíme ju na slabom ohni 15 min. Potom polievku odstavíme a dochutíme Misom, ktoré sme si rozmiešali v troške teplej polievky. Na záver polievku dozdobíme petržlenovou vňaťou.

Miso polievka dodáva do organizmu potrebné vitamíny a minerály. Miso je bohaté na enzýmy, napomáha tráveniu a vyťahuje z organizmu ťažké kovy.

### MISO POLIEVKA KAPUSTOVÁ

5 porcií

- ☯ 1,5 l vody
- ☯ 1 ks veľkej cibule
- ☯ 1,5 pl sezamového (slnečnicového) oleja
- ☯ 200 g kyslej kapusty
- ☯ 10 cm riasy Wakame



- ☯ 1 čl majoránu
- ☯ 1 čl rasce
- ☯ 5 pl Misa sójového
- ☯ 1 pl umeoctu
- ☯ petržlenová vňať

Cibuľu nakrájame na polmesiačky a opražíme na oleji do zlatista. Pridáme kyslú kapustu a jemne ju osmažíme. Zeleninu podlejeme vodou, pridáme riasu Wakame, koreňiny a varíme na minime 15 min. Potom polievku odstavíme a dochutíme Misom, ktoré sme si rozmiešali v troške horúcej polievky. Na záver ju dochutíme umeoctom a dozdobíme najemno posekanou petržlenovou vňaťou.

### CESNAKOVÁ POLIEVKA S REZANCAMI

5 porcií

- ☯ 1,5 l vody
- ☯ 1 ks strednej cibule
- ☯ 1,5 pl sezamového oleja
- ☯ 200 g špaldových niťoviek
- ☯ 1 ks strednej mrkvy
- ☯ 1 ks petržlenu
- ☯ 1 pl riasy Arame
- ☯ 1 pl Huby Vegi
- ☯ 2 strúčiky cesnaku
- ☯ petržlenová vňať

Cibuľu nakrájame na polmesiačky a opražíme na oleji do zlatista. Pridáme postrúhanú mrkvu a petržlen, krátko podusíme a zalejeme horúcou vodou. Po zovretí znížime plameň, pridáme riasu, po 5 min. Huby Vegi a cestoviny. Pred ukončením dochutíme polievku roztláčeným cesnakom (cesnak je prírodným antibiotikom; ktoré ničí choroboplodné baktérie). Po dovarení pridáme najemno nasekanú petržlenovú vňať.

### JARNÁ POLIEVKA

5 porcií

- ☯ 1,5 l vody
- ☯ 2 ks strednej cibule
- ☯ 1,5 pl sezamového (slnečnicového) oleja
- ☯ 5 cm riasy Wakame
- ☯ 1 ks strednej mrkvy
- ☯ 1 ks petržlenu
- ☯ 1/2 hlávky stredne veľkého kelu
- ☯ 1 pl Tamari - sójová omáčka
- ☯ 1/2 čl zázvoru
- ☯ 1 pl Arrowrootu - maizena
- ☯ petržlenová vňať



Cibuľu nakrájame na polmesiačiky a opražíme na oleji do zlatista. Pridáme najemno nastrúhanú mrkvu aj petržlen, na rezance pokrúpaný kel a krátko podusíme. Zeleninu zalejeme horúcou vodou a privedieme do varu. Znížime plameň, pridáme riasu Wakame vopred namočenú a nakrájanú na kocky a varíme 15 min. Pred dohotovením pridáme Tamari, šťavu zo zázvoru, Arrowroot rozmiešaný v studenej vode a varíme ešte 3 - 5 min. Po dovarení pridáme najemno nasekanú petržlenovú vňať.

### LETNÁ POLIEVKA

5 porcií

- ☯ 1,5 l vody
- ☯ 1 ks strednej cibule
- ☯ 5 cm riasy Wakame
- ☯ 1 ks strednej mrkvy
- ☯ 1 ks petržlenu
- ☯ 1/2 hlávky stredne veľkého kelu
- ☯ 1 pl bieleho Misa
- ☯ štipka soli
- ☯ petržlenová vňať

Cibuľu nakrájame na polmesiačiky a opražíme na sucho spolu s nastrúhanou mrkvou aj petržlenom a na rezance pokrúpaným kelom. Zeleninu zalejeme horúcou vodou a privedieme do varu. Znížime plameň a pridáme riasu Wakame vopred namočenú a na kocky nakrájanú, ochutíme soľou a varíme 12 minút. Po dovarení pridáme biele Miso a najemno nasekanú petržlenovú vňať.

### JESENNÁ POLIEVKA

5 porcií

- ☯ 1,5 l vody
- ☯ 100 g cibule
- ☯ 1,5 pl slnečnicového oleja
- ☯ 5 cm riasy Wakame
- ☯ 2 ks strednej mrkvy
- ☯ 1 ks stredného zeleru
- ☯ 5 čl jačmenného Misa
- ☯ 1/2 čl zázvoru
- ☯ 200 g špaldových niťoviek
- ☯ zelerová vňať

Cibuľu nakrájame na polmesiačiky a opražíme na oleji do zlatista. Pridáme najemno postrúhanú mrkvu aj zeler a všetko krátko podusíme. Zeleninu zalejeme horúcou pramenitou vodou a privedieme do varu. Pridáme riasu Wakame vopred namočenú a na kocky nakrájanú a po 8 min. špaldové niťovky. Polievku ďalej varíme 10 min. a pred dohotovením pridáme zázvorovú šťavu. Vypnutú polievku necháme 3 min. odstáť a potom pridáme Miso, ktoré sme rozriedili v troške horúcej polievky. Po dovarení ozdobíme najemno nasekanou zelerovou vňaťou.



## ZIMNÁ POLIEVKA

5 porcií

- ☯ 1,5 l vody
- ☯ 2 ks cibule
- ☯ 1,5 pl slnečnicového oleja
- ☯ 5 cm riasy Kombu
- ☯ 2 ks mrkvy
- ☯ 2 ks petržlenu
- ☯ 1/2 hlávky stredne veľkého kelu
- ☯ 1 ks malého zeleru
- ☯ 100 g červenej šošovice
- ☯ 1 čl bylinkovej soli
- ☯ 1/2 čl sušeného zázvoru
- ☯ 1 čl rasce
- ☯ 2 čl majoránu
- ☯ petržlenová vňať

Cibuľu nakrájame na polmesiačky a opražíme na oleji do zlatista. Pridáme najemno postrúhanú mrkvu aj petržlen, na kocky nakrájaný zeler, na rezance nakrájaný kel a všetko spolu krátko podusíme. Zeleninu zalejeme horúcou vodou a privedieme do varu. Popridávame šošovicu a riasu Kombu vopred namočenú a na kocky nakrájanú, ochutíme soľou, zázvorom, rascou, majoránom a všetko spolu varíme 20 min. Po dovarení pridáme najemno nasekanú petržlenovú vňať.

## BROKOLICOVÁ POLIEVKA

5 porcií

- ☯ 1,5 l vody
- ☯ 2 ks veľkej cibule
- ☯ 1,5 pl sezamového oleja
- ☯ 1 ks malej brokolice
- ☯ 1 pl sójového Misa
- ☯ 5g petržlenovej vňate

Cibuľu nakrájame na polmesiačky a opražíme na oleji do zlatista. Zalejeme horúcou vodou a privedieme do varu. Pridáme ružičky brokolice a varíme 15 min. Miso pridáme na záver, pričom sa nesmie variť. Pred podávaním pridáme jemne nasekanú petržlenovú vňať.

## POLIEVKA CESNAKOVÁ SO ŠPALDOVÝMI CESTOVINAMI

5 porcií

- ☯ 1,5 l vody
- ☯ 100 g špaldových niťoviek alebo rezancov
- ☯ 20 g morskej soli
- ☯ 2 ks mrkvy karotky
- ☯ 4 ks cesnaku
- ☯ 1 pl Tamari - sójová omáčka



- ☯ 2 pl sezamového oleja z praženého sezamu
- ☯ 2 pl petržlenovej vňate alebo pažítky

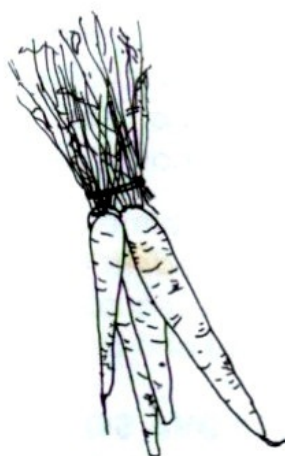
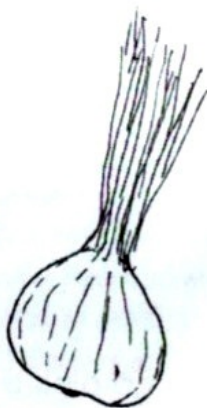
Do vriacej vody dáme morskú soľ, nastrúhanú mrkvu, špaldové cestoviny a všetko spolu varíme 10 min. Po uvarení polievku ochutíme Tamari omáčkou, roztlakávaným cesnakom, zjemníme olejom a posypeme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

## DYŇOVÁ POLIEVKA

5 porcií

- ☯ 1 l vody
- ☯ 1 ks veľkej dyne Hokaido
- ☯ 2 ks strednej cibule
- ☯ 2 ks strednej mrkvy
- ☯ Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ petržlenová vňať

Cibuľu nakrájame nadrobno, mrkvu a dyňu na stredne veľké kusy. Postupne dáme variť do hrnca a po zovretí pridáme pár kvapiek sójovej omáčky. Varíme 30 min. Na záver polievku rozmixujeme a podávame posypanú jemne posekanou petržlenovou vňaťou.



## Prílohy k hlavným jedlám



### VARENÁ ŠPALDA

3 - 4 porcie

- ☯ 1 šálka špaldovej pšenice
- ☯ 5 cm riasy Wakame
- ☯ 2 šálky vody

Špaldu 3x dobre prepláchneme v studenej vode. Dáme variť s vodou v pomere 1:2. Po zovretí pozberáme penu, ale iba vtedy, keď to nie je BIO špalda. Pridáme riasu Wakame a varíme na miernom ohni a rozptylke 50 - 60 min.

*Posilňuje - pečeň a žlčník*

### VARENÁ RAŽ SO ŠPALDOU

3 - 4 porcie

- ☯ 1/2 šálky raže
- ☯ 1/2 šálky špaldy
- ☯ 5 cm riasy Wakame
- ☯ 2 šálky vody
- ☯ jablkový ocot „Eva“

Raž a špaldu 3x dobre prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:2. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO obilnina. Pridáme riasu Wakame a varíme na miernom ohni a rozptylke 50-60 min. Na záver obilniny pokvapkáme jablkovým octom.

*Posilňuje - pečeň a žlčník*

### RAŽNÁ KNEDĽA

3 - 4 porcie

- ☯ 1 šálka uvarenej raže
- ☯ 2 šálky špaldovej hladkej múky
- ☯ 1 šálka vody
- ☯ 1 čl bylinkovej soli

Uvarenú raž zmiešame s múkou, soľou a vodou. Vytvoríme masu, z ktorej formujeme knedličky a následne ich kladieme do vriacej osolenej vody. Uvarené sú vtedy, keď vyplávajú na povrch.

*Posilňuje - pečeň a žlčník*

### KUKURIČNÁ KAŠA (POLENTA)

3 - 4 porcie

- ☯ 1 šálka kukuričnej krupice
- ☯ 2 šálky vody
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ Johsen Shoyu - sójová omáčka

Kukuričnú krupicu postupne sypeme do vriacej vody, pridáme štipku soli a varíme na miernom ohni a rozptylke 30 min. Uvarenú kašu preložíme do „jenskej“ misy (malého pekáča), postriekame sójovou omáčkou a zapekáme 20 min. v rúre vyhriatej na 2/3.

*Posilňuje - srdce a tenké črevo*



**KUKURIČNO POHÁNKOVÁ KNEDĽA****3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka kukuričnej krupice
- ☯ 1 šálka uvarenej pohánky
- ☯ 2 šálky vody
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 pl sezamového oleja
- ☯ Johsen Shoyu - sójová omáčka

Kukuričnú krupicu postupne sypeme do vriacej vody, pridáme soľ a varíme na miernom ohni a rozptylke 30 min. Uvarenú kašu zmiešame s uvarenou pohánkou a preložíme do formy srnčieho chrbátu. Po vychladnutí zmes vykopíme z formy a nakrájame na hrubé plátky, ktoré kladieme na plech jemne potretý olejom. Plátky jemne postriekame sójovou omáčkou a zapiekáme 20 min. v rúre vyhriatej na 2/3.

*Posilňuje - srdce a tenké črevo***VEĽKÉ KUKURIČNÉ REZANCE****3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka kukuričnej krupice
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 2 šálky vody
- ☯ 1 ks väčšej cibule

Kukuričnú krupicu postupne sypeme do vriacej vody, pridáme soľ a varíme na miernom ohni a rozptylke 30 min. Uvarenú kašu nanesieme na vodou vypláchnutý plech a necháme ju odstáť do druhého dňa. Zo stuhnutej masy krájame na doske rezance, ktoré krátko podusíme na orestovanej cibulke.

*Posilňuje - srdce a tenké črevo***VARENÉ PŠENO****3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka pšena
- ☯ 1 čl riasy Arame
- ☯ 2-3 šálky vody

Pšeno 3x dobre prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:2-3. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO pšeno. Pridáme riasu Arame a varíme na miernom ohni a rozptylke 20-30 min.

*Posilňuje - žalúdok, slinivku a slezinu***PŠENOVÉ KNEDLE****3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka pšena
- ☯ 1 čl riasy Arame
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 1 pl sezamového oleja
- ☯ Johsen Shoyu - sójová omáčka



Pšeno 3x dobre prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:3. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO pšeno. Pridáme riasu Arame a varíme na miernom ohni a rozptylke 20-30min. Uvarené pšeno vtlačíme do formy srnčieho chrbátu, zahladíme povrch a necháme vychladnúť. Po stuhnutí pšeno z formy vyklopíme, nakrájame na rovnaké plátky, ktoré kladieme na plech jemne potretý olejom. Plátky jemne postriekame sójovou omáčkou a zapekáme 20 min. v rúre vyhriatej na 2/3.

*Posilňuje - žalúdok, slinivku a slezinu*

### PŠENOVÁ KAŠA

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka pšena
- ☯ 5 pl ovseného mlieka - sušeného
- ☯ 1 čl riasy Arame
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 4 šálky vody

Pšeno 3x dobre prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:4. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO pšeno. Pridáme riasu Arame, ovsené mlieko a varíme na miernom ohni a rozptylke 30-40 min. Po uvarení pridáme olej a pšeno rozmixujeme ponorným mixérom na kašu. Do horúcej kaše môžeme pridať jednu strednú mrkvu jemne nastrúhanú.

*Posilňuje - žalúdok, slinivku a slezinu*

### VARENÝ OVOS

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka ovsu
- ☯ 1 čl riasy Arame
- ☯ 2,5 šálky vody

Ovos 3x dobre prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:2,5. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO ovos. Pridáme riasu Arame a varíme na miernom ohni a rozptylke 50-60 min.

*Posilňuje - žalúdok, slinivku a slezinu*

### VARENÝ OVOS S RYŽOU NATURAL

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1/2 šálky ovosu
- ☯ 1/2 šálky ryže natural guľatej
- ☯ 1 čl riasy Arame
- ☯ 2,5 šálky vody
- ☯ 1,5 šálky vlašských orechov

Ovos a ryžu naturál 3x dobre prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:2,5. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO obilie. Pridáme riasu Arame a nahrubo nakrájané orechy. Všetko spolu varíme na miernom ohni a rozptylke 50-60 min.

*Posilňuje - žalúdok, slinivku a slezinu.*

**KNEDLIČKY Z OVSENÝCH VLOČIEK****3 - 4 porcie**

- ☯ 2 šálky ovsených vločiek
- ☯ 1/5 šálky celozrnnej múky
- ☯ 1 čl riasy Arame
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ 5 šálok vody

Ovsené vločky a riasu Arame namočíme do vody a necháme odstáť 35min. Pridáme múku a vytvoríme zmes na knedličky. Z dobre spracovanej zmesi formujeme knedličky rovnakej veľkosti, ktoré varíme vo vriacej osolenej vode spolu s olejom cca. 10 min., pokiaľ nevyplávajú na povrch.

*Posilňuje - žalúdok, slinivku a slezinu*

**VARENÁ RYŽA****3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka ryže natural guľatej
- ☯ 1 čl riasy Hijiki
- ☯ 1,5-2 šálky vody

Ryžu 3x dobre prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:1,5-2. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO ryža. Pridáme riasu Hijiki a varíme na miernom ohni a rozptylke 40-50 min.

*Posilňuje - hrubé črevo a pľúca*

**VARENÁ RYŽA NATURAL S JAČMENNÝMI KRÚPAMI****3 - 4 porcie**

- ☯ 1/2 šálky ryže natural guľatej
- ☯ 1/2 šálky jačmenných krúp č.10
- ☯ 1 čl riasy Hijiki
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 1 pl kari korenia

Ryžu natural a jačmenné krúpy 3x dobre prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:3. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO obilie. Pridáme riasu Hijiki a kari korenie. Všetko spolu varíme na miernom ohni a rozptylke 50-60 min.

*Posilňuje - hrubé črevo a pľúca*

**KNEDLIA Z RYŽE NATURAL A ŠPALDOVEJ MÚKY****3 - 4 porcie**

- ☯ 200 g uvarenej ryže natural
- ☯ 2 šálky špaldovej múky
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 pl chlebového korenia
- ☯ 1/2 šálky vody

Do múky pridáme chlebové korenie a uvarenú vychladnutú ryžu natural. Miešame rukou a vytvarujeme knedľu. Ak je zmes hustá, pridáme trochu



vody. Z dobre spracovanej hmoty dostaneme knedľu, ktorú potom naparujeme 45 min. Priebežne kontrolujeme množstvo vody. Pred krájaním necháme knedľu aspoň 5 min. schlaďiť.

*Posilňuje - hrubé črevo a pľúca*

### VARENÝ JAČMEŇ

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka jačmeňa
- ☯ 1 pl riasy Hijiki
- ☯ 2,5 šálky vody

Jačmeň dobre 3x prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:2,5. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO jačmeň. Pridáme riasu Hijiki a varíme na miernom ohni a rozptylke 50-60 min.

*Posilňuje - hrubé črevo a pľúca*

### VARENÝ JAČMEŇ S KRÚPAMI

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1/2 šálky jačmeňa
- ☯ 1/2 šálky jačmenných krúp č. 10
- ☯ 1 pl riasy Hijiki
- ☯ 3 šálky vody

Jačmeň a krúpy dobre 3x prepláchneme a dáme ich variť do vody v pomere 1 : 3. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO obilie. Pridáme riasu Hijiki a varíme na miernom ohni a rozptylke 50-60 min.

*Posilňuje - hrubé črevo a pľúca*

### ZAPEKANÝ JAČMEŇ S KRÚPAMI

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1/2 šálky jačmeňa
- ☯ 1/2 šálky jačmenných krúp č. 10
- ☯ 1 pl riasy Hijiki
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 1 pl kari korenia
- ☯ Johsen Shoyu - sójová omáčka

Jačmeň a krúpy dobre 3x prepláchneme a dáme ich variť do vody v pomere 1:3. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO obilie. Pridáme riasu Hijiki a kari korenie. Obilniny varíme na miernom ohni a rozptylke 50 - 60 min. Po uvarení preložíme obilniny na plech, zarovnáme povrch a postriekame sójovou omáčkou. Zapekáme 20 min. v rúre vyhriatej na 2/3.

*Posilňuje - hrubé črevo a pľúca*

### VARENÁ POHÁNKA

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka pohánky
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 2 šálky vody



Pohánku dobre 3x prepláchneme, zalejeme pramenitou vodou a varíme v pomere 1 : 2. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO pohánka. Pridáme štipku soli a varíme na miernom ohni a rozptylke 20 min.

*Posilňuje - obličky a močový mechúr*

### VARENÁ POHÁNKA S KUKURICOU

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka pohánky
- ☯ 1/2 šálky mrazenej kukurice
- ☯ 5 cm riasy Kombu
- ☯ 2 šálky vody

Pohánku dobre 3x prepláchneme, zalejeme pramenitou vodou a varíme v pomere 1 : 2. Po zovretí pozberáme penu, ak to nie je BIO pohánka. Pridáme riasu Kombu, rozmrazenú kukuricu a varíme na miernom ohni a rozptylke 20 min.

*Posilňuje - obličky a močový mechúr*

### POHÁNKOVÁ KAŠA

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka pohánkových vločiek
- ☯ 5 cm riasy Kombu
- ☯ 5 pl sójového mlieka
- ☯ 3 šálky vody

Vo vriacej pramenitej vode rozmiešame sójové mlieko, pridáme pohánkové vločky a riasu Kombu, ktorú sme si na 15 min. vopred namočili a nakrájali na malé kocky. Kašu varíme na miernom ohni a rozptylke 35 min. Kašu uvaríme i z celej pohánky vo väčšom množstve vody v pomere 1:3.

*Posilňuje - obličky a močový mechúr*

### KUKURIČNÉ KROKETY

**3 - 4 porcie**

- ☯ 1 šálka kukuričnej krupice
- ☯ 1/2 šálky slnečnicového oleja
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 1 ks stredne veľkej cibule
- ☯ 1 šálka celozrnnej múky
- ☯ Johsen Shoyu - sójová omáčka

Kukuričnú krupicu dáme variť do vody v pomere 1:2. Po zovretí zoberieme penu, osolíme a varíme približne 30 min. Uvarenú kašu vložíme do formy srnčieho chrbátu a necháme odstáť do druhého dňa. Na druhý deň stuhnutú kukuričnú hmotu vyklopíme na dosku a nakrájame asi 1 cm hrubé plátky, ktoré obalíme v múke a opečieme vo vyhriatej rúre na vymastenom plechu do zlatista. Pred dohotovením krokety postriekame sójovou omáčkou.

### OVSENÁ BABA

3 - 4 porcie

- ☯ 2 šálky ovsa
- ☯ 1 pl riasy Hijiki
- ☯ 1 ks stredne veľkej cibule
- ☯ 6 šálok vody
- ☯ 1 čl oregana
- ☯ 1 šálka celozrnnej múky
- ☯ 5 pl oleja
- ☯ 1 čl morskej soli

Ovos dobre prepláchneme vodou a dáme variť v pomere 1:3. Po zovretí zoberieme penu, osolíme, pridáme riasu Hijiki a varíme asi 60 min. Do vychladnutého ovsa pridáme orestovanú cibuľu, podľa potreby múku, aby sa spojili suroviny. Ochutíme soľou, oreganom a dobre premiešame. Zmes preložíme na vymastený plech, povrch zahladíme a pečieme v rozohriatej rúre do zlatista.

### OVSENÉ PLACKY

3 - 4 porcie

- ☯ 2 šálky ovsu
- ☯ 1 pl riasy Hijiki
- ☯ 1 ks stredne veľkej cibule
- ☯ 6 šálok vody
- ☯ 1 čl oregana
- ☯ 1 šálka celozrnnej múky
- ☯ 1/2 šálky oleja
- ☯ 1 čl morskej soli

Ovos dobre prepláchneme vodou a dáme variť v pomere 1:3. Po zovretí zoberieme penu, osolíme, pridáme riasu Hijiki a varíme asi 60 min. Necháme vychladnúť a potom pridáme orestovanú cibuľu, podľa potreby celozrnnú múku, aby sa spojili suroviny, ochutíme soľou, oreganom a dobre premiešame. Z masy sformujeme placky rovnakej veľkosti (2ks na porciu), ktoré vysmažíme do zlatista na rozpálenom oleji.

### PALACINKY

3 - 4 porcie

- ☯ 1 väčšia šálka celozrnnej múky
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 väčšia šálka vody
- ☯ 5 pl oleja

Múku zmiešame s vodou, osolíme a necháme aspoň hodinu odstáť. Panvicu potrieme olejom a dáme dobre rozohriať. Naberačkou naberieme cestíčko, ktoré zľahka vylejeme na rozohriatu panvicu od stredu k okrajom tak, že pomaly otáčame panvicou, aby sa cestíčko rovnomerne rozlialo po dne. Zároveň naberačkou rozťahujeme cestíčko do strán. Pečieme pomaly na miernom ohni z oboch strán do zlatista.

*Posilňuje - pečeň a žlčník*





## Jedlá z Robi mäsa

### ROBI MÄSO NA ČÍNSKY SPÔSOB

3 - 5 porcií

- 300 g Robi rezancov
- 1 ks stredného póru
- 2 pl slnečnicového oleja
- 2 ks strednej mrkvy
- 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- 1 pl kari korenia

Na rozpálenom oleji podusíme do sklovita jemne nakrájaný pór, podlejeme vodou, pridáme Robi rezance, nahrubo nastrúhanú mrkvu, ochutíme kari korením a spolu dusíme asi 15min. Na záver dochutíme sójovou omáčkou.

### ROBI MÄSO NA PRÍRODNO

3 - 5 porcií

- 300 g Robi plátkov
- 3ks strednej cibule
- 2 dcl vody
- 2 pl slnečnicového oleja
- 1 čl Chilli Vegi
- 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Na rozpálenom oleji podusíme do sklovita jemne nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou, pridáme Robi plátky, okoreníme Chilli Vegi a spolu dusíme 15min. Po dovarení ochutíme sójovou omáčkou.

### OPEKANÉ ROBI PLÁTKY

3 - 5 porcií

- 5 pl oleja
- 5 ks Robi plátkov
- 2 pl Gril Vegi
- 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Robi plátky potrieme grilovacou zmesou pripravenou z oleja, Gril Vegi a sójovej omáčky. Necháme krátko odstáť. Priamo či obalené v múke opečieme na rozpálenom oleji do ružova alebo vo vyhriatej rúre 30min.

*Podporuje žalúdok, slinivku a slezinu*

### ROBI REZANCE SO ZELENINOU

3 - 5 porcií

- 1 ks stredne veľkej cibule
- 2 pl oleja
- 1 ks stredne veľkej mrkvy
- 1/2 šálky mrazeného hrášku
- 1/2 šálky mrazenej kukurice
- 2 - 3 ružičky brokolice
- 1/2 šálky šampiónov
- 1/2 póru
- 300 g Robi rezancov
- štipka morskej soli



- ☯ 1 pl kari korenia
- ☯ štipka muškátového oriešku
- ☯ 1/2 čl bazalky
- ☯ 200 g pšeničných klíčkov
- ☯ 3 šálky vody

Nadrobno nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Pridáme Robi rezance, šampiňóny a krátko ich orestujeme. Všetko zalejeme vodou, ochutíme sójovou omáčkou, kari korením, bazalkou, a varíme asi 15-20min., aby mäso mohlo získať príchuť použitých pochutín. Potom pridáme nastrúhanú mrkvu, brokolicu, mrazený hrášok a kukuricu. Toto všetko varíme ešte 5min. Na záver Robi zahustíme pšeničnými klíčkami. Pred podávaním pridáme jemne nakrájaný pór.

*Podporuje srdce a tenké črevo*

### **ROBI REZANCE NA ČÍNSKY SPÔSOB**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 3 ks veľkej cibule
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 300 g Robi rezancov
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 šálka šampionóv
- ☯ 1/2 šálky mrazeného hrášku
- ☯ 1 šálka mrazenej kukurice
- ☯ 1 ks stredne veľkej mrkvy
- ☯ 1 čl kari korenia
- ☯ 1 čl bazalky
- ☯ 1 čl rozmarínu
- ☯ 2 pl Arrowrootu (alebo maizena)
- ☯ 2,5 šálky vody

Nadrobno pokrúpanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita a pridáme Robi rezance. Krátko orestujeme, zalejeme vodou, ochutíme soľou, kari korením, bazalkou, rozmarínom a varíme asi 15 - 20min. Potom pridáme šampiňóny nakrájané na tenké plátky, mrkvu nakrájanú na rezančeky, mrazený hrášok a kukuricu. Zahustíme maizenou vymiešanou v troške vody a povaríme ešte 3-5min. na slabom ohni. Pred dohotovením pridáme jemne nakrájaný pór a sójovú omáčku.

*Podporuje obličky a močový mechúr*



## Jedlá zo seitanu

### BIFTEKY ZO SEITANU

5 porcií

- 5 ks plátkov Seitan natural (1 cm hrubé)
- 8 pl slnečnicového oleja
- 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- 1/2 pl zázvoru - šťavy
- 1 strúčik cesnaku
- 2 pl Arrowrootu (alebo maizena)
- 3 pl vody

Do vody dáme zázvor, pretlačený cesnak a sójovú omáčku. Dobre zamiešame a zmesou potrieme plátky Seitanu, z ktorého sme odstránili tekutinu pomocou čistej utierky. Takto upravený Seitan necháme 2 hod. odležať. Potom ho obalíme v maizene. Panvicu nahrejeme, potrieme olejom a pripravené plátky vysmažíme z oboch strán do zlatista.

### SEITAN S KÔPROVOU OMÁČKOU

3 - 5 porcií

- 300 g Seitan natural
- 3 ks strednej cibule
- 300 g tofu majonézy
- 5 pl čerstvo nasekaného kôpru
- 2 pl sezamového oleja
- 3 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- 4 dcl vody
- 1 pl jablkového octu „Eva“

Seitan natural nakrájame na kocky a varíme 50min. vo vode ochutenej sójovou omáčkou. Cibuľu nakrájame na kocky, speníme na oleji a pridáme uvarený Seitan. Podležeme vodou, ktorá zostala po uvarení Seitanu a dusíme 8 min. Pred dohotovením pridáme tofu majonézu a necháme krátko povariť. Keď začne bublať, odstavíme hrniec z plameňa, pridáme nasekaný kôpor a dochutíme jablkovým octom.

### SEITAN S BYLINKAMI

3 - 5 porcií

- 300 g Seitan natural
- 1/2 šálky pšeničných klíčkov
- 3 ks strednej cibule
- 1/2 pl Herba Vegi
- 2 pl sezamového oleja
- 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Seitan natural nakrájame na kocky a varíme 50min. vo vode ochutenej Herba Vegi. Cibuľu pokrájame na kocky, speníme na oleji a pridáme uvarený Seitan. Podležeme vodou, ktorá zostala po uvarení Seitanu a dusíme 8 min. Pred ukončením pridáme tofu majonézu a necháme prejsť varom. Odstavíme z plameňa a dochutíme sójovou omáčkou.

## SEITAN Špeciál v cestíčku

1 porcia

- ☯ 2 dcl minerálnej vody
- ☯ 50 g celozrnnej špaldovej múky
- ☯ 1 čl Arrowrootu (maizeny)
- ☯ 1/2 čl morskej soli
- ☯ 1 pl kari korenia
- ☯ 50g Seitanu špeciál
- ☯ 1 dcl slnečnicového oleja

Zo špaldovej múky, Arrowrootu, minerálky, soli a kari korenia jemným miešaním urobíme cestíčko, ktoré má konzistenciu cesta na palacinky. Cestíčko necháme aspoň 2 hod. v chladničke odstáť. Potom v ňom obalíme Seitan a vypražíme na rozpálenom oleji z oboch strán do zlatista.

Správnú teplotu oleja zistíme, keď do oleja vložíme koniec paličky a okolo nej sa začnú robiť bublinky. Iný spôsob sme už spomínali skôr - do oleja dáme koliesko mrkvy a keď vypláva na povrch, môžeme do oleja vložiť obalený Tempeh. Mrkvu v oleji necháme aj počas smaženia, pretože zabraňuje jeho prepaľovaniu.

## Boršč so Seitanom a Tofu Majonézou

4 - 5 porcií

- ☯ 1 väčšia cibuľa
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 1 menšie balenie Seitan natural
- ☯ 1 malá hlávka kapusty
- ☯ 1 väčšia mrkva
- ☯ 1 menší zeler
- ☯ 2 stredne veľké cvikly
- ☯ 3 strúčiky cesnaku
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 čl rasce
- ☯ 3 ks bobkového listu
- ☯ 1 čl nového korenia
- ☯ 1 šálka sójovej múky plnotučnej
- ☯ 2 pl umeoctu
- ☯ 5 šálok vody
- ☯ 150 g tofu majonézy

Nadrobno nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita, pridáme bobkový list, nové korenie a na kocky nakrájaný Seitan. Krátko ho orestujeme, zalejeme vodou, ochutíme morskou soľou, drvenou rascou a varíme ho 20 min.

Postupne pridávame nakrájanú hlávkovú kapustu, mrkvu, zeler, cviklu a pretlačený cesnak. Všetko varíme 12 - 15 min. Nakoniec boršč zahustíme sójovou múkou, ktorú necháme prejsť varom 1- 3 min a dochutíme umeoctom. Podávame poliate lyžičkou tofu majonézy alebo tofu dresingu.

*Podporuje pečeň a žlčník*

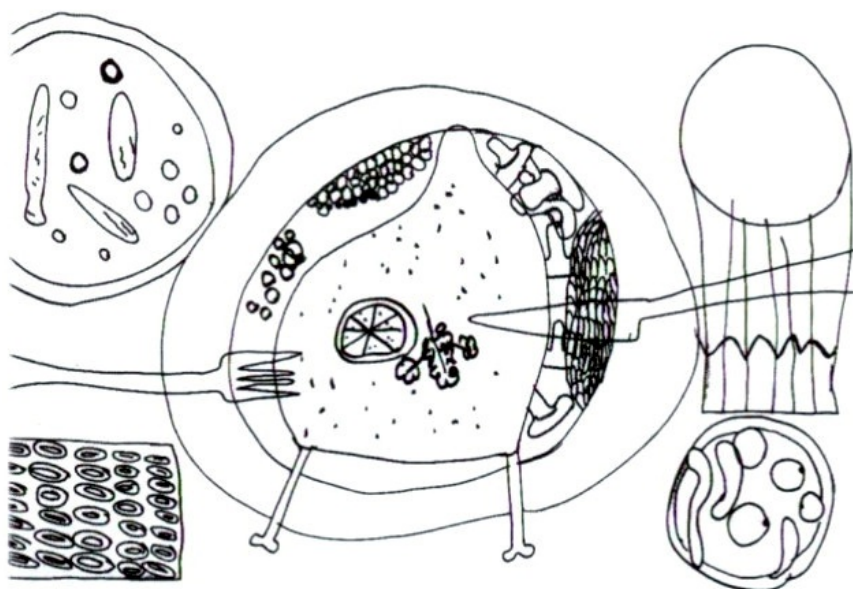


**CHRENOVÁ OMÁČKA SO SEITANOM****4 - 5 porcií**

- ☯ 1 stredne veľká cibuľa
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 50 g Seitan špeciál
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 2 pl sójového mlieka
- ☯ 2 pl Arowrootu (maizeny)
- ☯ 3 pl chrenu
- ☯ 1 pl umeoctu
- ☯ 1 čl trstinového cukru s melasou
- ☯ 3 šálky vody

Jemne pokrúpanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita, pridáme na kocky nakrájaný seitan a krátko porestujeme. Zmes zalejeme vodou, ochutíme sójovou omáčkou a varíme asi 30 - 40 min., aby mäso získalo príchuť použitých pochutín. Potom pridáme sójové mlieko, čerstvý nastrúhaný chren a maizenu rozmiešanú v troške studenej vody. Omáčku povaríme 3-5 min. na slabom ohni a dochutíme trstinovým cukrom a umeoctom.

*Podporuje hrubé črevo a pľúca*



# Jedlá z tempehu



## TEMPEH NATURAL V CESTÍČKU

2 porcie

- 200 g tempehu natural
- 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- 1 dcl sezamového oleja
- 1 pl kremžskej horčice
- 4 pl hladkej špaldovej múky
- 1/2 čl bylinkovej soli
- 1 čl Arrowrootu (maizeny)
- 1 dcl sýtenej minerálky alebo piva
- štipka soli

Tempeh prekrájame na polovicu a obe časti ešte prerežeme priečne. Plátky Tempehu varíme 10 min. v cca 2dcl vody so sójovou omáčkou. Tepeh vyberieme z hrnca a necháme odkvapkať. Potom natrieme horčicou a polovice naspäť spojíme. Z minerálky (piva), múky, korenia, maizeny a soli urobíme cestíčko tak, aby nebolo ani riedke ani husté. Obalíme v ňom Tempeh, ktorý následne vysmažíme do ružova na oleji.

Správnou teplotu oleja zistíme, keď do oleja vložíme koniec paličky a okolo nej sa začnú robiť bublinky. Iný spôsob sme už spomínali skôr - do oleja dáme koliesko mrkvy a keď vypláva na povrch, môžeme do oleja vložiť obalený Tempeh. Mrkvu v oleji necháme aj počas smaženia, pretože zabraňuje jeho prepaľovaniu.

## TEMPEH NA HUBÁCH

3 - 5 porcií

- 200 g Tempehu natural
- 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- 2 ks veľkej cibule
- 2 pl sezamového oleja
- 1/3 šálky sušených húb
- 2 pl Tahini - sezamové maslo

Tempeh nakrájame na malé kúsky a dáme variť na 10 min. do hrnca s 2dcl vody a so sójovou omáčkou. Cibuľu nakrájanú na malé kúsky orestujeme na oleji, pridáme vopred namočené huby a podusíme do mäkka. Pridáme povarený Tempeh a všetko spolu podusíme ešte 5 min. Na záver môžeme dochutiť s Tahini. Sušené huby môžeme nahradiť cca 100 g čerstvých jedlých.

## TEMPEH S PŠENIČNÝMI KLÍČKAMI

3 - 5 porcií

- 200 g Tempehu natural
- 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- 1 ks veľkej cibule
- 2 pl sezamového oleja
- 100 g pšeničných klíčkov
- 1 čl kari korenia



Tempeh nakrájame na malé kúsky a varíme 10 min. v 3,5 dcl vody so sójovou omáčkou a kari korením. Cibuľu nakrájanú na polmesiačky osmažíme do sklovita, pridáme povarený Tempeh a všetko spolu dusíme 5 min. Na záver zahustíme pšeničnými klíčkami a na minime varíme ešte 1 min.

### TEMPEH NA PRÍRODNÝ SPÔSOB

**3 - 5 porcií**

- ☯ 200 g Tempehu natural
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 2 ks veľkej cibule
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 100 g sójovej múky plnotučnej
- ☯ 4 pl kremžskej horčice
- ☯ 1 čl bylinkovej soli

Tempeh nakrájame na plátky a varíme 10 min. v 4 dcl vody ochutenej so sójovou omáčkou a bylinkovou soľou. Cibuľu nakrájame na polmesiačky a do sklovita osmažíme. Pridáme povarený Tempeh a sójovú múku. Všetko spolu varíme ešte 10 min a na záver zjemníme kremžskou horčicou.

### TEMPEH ŠPECIÁL

**3 - 5 porcií**

- ☯ 200 g Tempehu natural
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu
- ☯ 1 ks veľkej cibule
- ☯ 4 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 4 pl kremžskej horčice

Tempeh nakrájame na malé kúsky a varíme 10 min. v 3 dcl vody so sójovou omáčkou. Pridáme cibuľu nakrájanú na malé kocky a Tahini. Povaríme ešte 5 min. a na záver primiešame kremžskú horčicu a necháme ešte 2 min. v teplom hrnci odležať.

### TEMPEH SMAŽENÝ SO SHITAKE

**3 - 5 porcií**

- ☯ 200 g Tempehu smaženého
- ☯ 2 ks veľkej cibule
- ☯ 3 pl sezamového oleja
- ☯ 2 ks huby shitake
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1/2 čl sušeného zázvoru

Cibuľu nakrájame na malé kocky a na oleji do sklovita osmažíme. Pridáme huby, ktoré sme si vopred namočili a nakrájali, orestujeme a podlejeme 2 dcl vody. Pridáme Tempeh nakrájaný na malé kocky, sójovú omáčku, zázvor a dusíme ešte 10 min.



### TEMPEH S KUKURICOU

3 - 5 porcií

- ☯ 200 g Tempehu smaženého
- ☯ 2 ks veľkej cibule
- ☯ 3 pl sezamového oleja
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 100 g mrazenej kukurice
- ☯ 1 čl Mahá korenia

Na oleji do sklovita osmažíme cibuľu nakrájanú na malé kúsky. Pridáme kukuricu, orestujeme a zalejeme Tempehom rozmixovaným v 2 dcl vody. Dochutíme sójovou omáčkou a Mahá korením a dusíme 5 min.

### TEMPEH S BYLINKOVOU OMÁČKOU

3 - 5 porcií

- ☯ 200 g Tempehu smaženého
- ☯ 1 ks veľkej cibule
- ☯ 3 pl sezamového oleja
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 pl Arrowrootu - maizena
- ☯ 1 pl bylinkovej soli
- ☯ 1 pl Blackstrapu - trstinová melasa

Cibuľu nakrájame na tenké polmesiačiky a osmažíme na oleji do sklovita. Pridáme na prúžky nakrájaný Tempeh, 4 dcl vody, bylinkovú soľ a varíme 10 min. Zalejeme maizenou rozmiešanou v 1 dcl studenej vody a povaríme ešte 5 min. Na záver dochutíme sójovou omáčkou a Blackstrapom.

### PLNENÝ TEMPEH

2 porcie

- ☯ 200 g Tempehu smaženého
- ☯ 1 ks listu čínskej kapusty
- ☯ 1 dcl slnečnicového oleja
- ☯ 2 pl kremžskej horčice
- ☯ 4 pl hladkej špaldovej múky
- ☯ 1 čl Arrowrootu - maizena
- ☯ 1 dcl sýtenej minerálky alebo piva
- ☯ štipka soli

Tempeh prekrájame na polovicu a obe časti ešte prerežeme priečne. Jednu polovicu natrieme horčicou a dáme na ňu list čínskej kapusty tak, aby po spojení oboch polovíc list nevyčnieval. Z minerálky (piva), múky, Arrowrootu a soli urobíme cestíčko tak aby nebolo ani riedke ani husté. Obalíme v ňom Tempeh a na oleji vysmažíme do ružova.

**TEMPEH - RAŽNIČI****3 - 5 porcií**

- ☯ 200 g Tempehu smaženého
- ☯ 1 ks strednej mrkvy
- ☯ 2 dcl slnečnicového oleja
- ☯ 1 ks zázvoru (pickles)
- ☯ 2 ks strednej cibule
- ☯ 4 pl hladkej špaldovej múky
- ☯ 1 čl Arrowrootu - maizena
- ☯ 1 dcl sýtenej minerálky alebo piva
- ☯ štipka soli

Tempeh nakrájame na cca 9 hrubších plátok, ktoré prekrojíme ešte na polovicu. Mrkvu a cibuľu nakrájame na kolieska a postupne napichujeme na špáradlá v poradí: koliesko zázvoru, mrkvy, cibule a na záver plátok Tempehu. Z minerálky (piva), múky, Arrowrootu a soli urobíme cestíčko tak, aby nebolo ani riedke ani husté. Obalíme v ňom ražniči a na oleji vysmažíme do ružova.

**OMÁČKA Z DAIKONU SO SMAŽENÝM TEMPEHOM****3 - 5 porcií**

- ☯ 2 ks väčšej cibule
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 1 čl indického korenia
- ☯ 2 ks stredne veľkej reďkovky Daikon
- ☯ 1/2 šálky sójovej múky plnotučnej
- ☯ 3 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 200 g Tempehu smaženého

Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita, pridáme na malé kocky nakrájaný smažený Tempeh, nastrúhanú reďkovku Daikon a krátko orestujeme. Zalejeme vodou, ochutíme indickým korením a varíme asi 5 - 10 min. Zmes zahustíme sójovou múkou a ešte povaríme 3 - 5 min. na slabom ohni. Nakoniec podľa potreby dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje srdce a tenké črevo*

**PRAŽENICA Z PŠENIČNÝCH KLÍČKOV A ÚDENÉHO TEMPEHU 3 - 5 porcií**

- ☯ 1 ks veľkej cibule
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 pl kari korenia
- ☯ 600 g pšeničných klíčkov
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 200 g Tempehu údeného
- ☯ 3 šálky vody

Nadrobno nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita, pridáme jemne nastrúhaný Tempeh a krátko orestujeme. Zalejeme vodou, ochutíme soľou, kari korením a necháme 5 min. povariť. Potom postupne pridávame pšeničné klíčky a necháme ešte 5 min. mierne variť. Nakoniec podľa potreby dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje pečeň a žlčník*

### **KARFIOLOVÁ OMÁČKA S TEMPEHOM**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1 ks väčšej cibule
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 200 g Tempehu údeného
- ☯ 1/2 hlávky karfiolu
- ☯ 1 ks stredne veľkej mrkvy
- ☯ 1/2 šálky hrášku
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 čl muškátového orieška
- ☯ 3 pl Arrowrootu - maizena
- ☯ 3 pl sójového mlieka
- ☯ 3 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 3 šálky vody

Karfiol rozdelíme na menšie ružičky a varíme 20 min. v osolenej vode. Nadrobno pokrújanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Pridáme na malé kocky Tempehu, nastrúhanú mrkvu, podlejeme troškou vody a všetko podusíme 5-10 min. Potom pridáme uvarený karfiol, hrášok, troška soli, muškátový oriešok a dusíme ďalších 10 min. Nakoniec zmes zahustíme maizenou a zjemníme sójovým mliekom. Podľa potreby dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje pľúca a hrubé črevo*

### **SEGEDÍNSKY GULÁŠ**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1 ks stredne veľkej cibule
- ☯ 200 g Tempehu údeného
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 1 šálka kyslej kapusty
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 čl mletej červenej papriky
- ☯ 2 - 3 ks celého čierneho korenia
- ☯ 150 g tofy - majonézy
- ☯ 1 pl umeoctu
- ☯ 1 šálka vody

**TEMPEH - RAŽNIČI****3 - 5 porcií**

- ☯ 200 g Tempehu smaženého
- ☯ 1 ks strednej mrkvy
- ☯ 2 dcl slnečnicového oleja
- ☯ 1 ks zázvoru (pickles)
- ☯ 2 ks strednej cibule
- ☯ 4 pl hladkej špaldovej múky
- ☯ 1 čl Arrowrootu - maizena
- ☯ 1 dcl sýtenej minerálky alebo piva
- ☯ štipka soli

Tempeh nakrájame na cca 9 hrubších plátok, ktoré prekrojíme ešte na polovicu. Mrkvu a cibuľu nakrájame na kolieska a postupne napichujeme na špáradlá v poradí: koliesko zázvoru, mrkvy, cibule a na záver plátok Tempehu. Z minerálky (piva), múky, Arrowrootu a soli urobíme cestíčko tak, aby nebolo ani riedke ani husté. Obalíme v ňom ražniči a na oleji vysmažíme do ružova.

**OMÁČKA Z DAIKONU SO SMAŽENÝM TEMPEHOM****3 - 5 porcií**

- ☯ 2 ks väčšej cibule
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 1 čl indického korenia
- ☯ 2 ks stredne veľkej redkovky Daikon
- ☯ 1/2 šálky sójovej múky plnotučnej
- ☯ 3 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 200 g Tempehu smaženého

Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita, pridáme na malé kocky nakrájaný smažený Tempeh, nastrúhanú redkovku Daikon a krátko orestujeme. Zalejeme vodou, ochutíme indickým korením a varíme asi 5 - 10 min. Zmes zahustíme sójovou múkou a ešte povaríme 3 - 5 min. na slabom ohni. Nakoniec podľa potreby dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje srdce a tenké črevo***PRAŽENICA Z PŠENIČNÝCH KLÍČKOV A ÚDENÉHO TEMPEHU 3 - 5 porcií**

- ☯ 1 ks veľkej cibule
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 pl kari korenia
- ☯ 600 g pšeničných klíčkov
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 200 g Tempehu údeného
- ☯ 3 šálky vody

Nadrobno nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita, pridáme jemne nastrúhaný Tempeh a krátko orestujeme. Zalejeme vodou, ochutíme soľou, kari korením a necháme 5 min. povariť. Potom postupne pridávame pšeničné klíčky a necháme ešte 5 min. mierne variť. Nakoniec podľa potreby dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje pečeň a žlčník*

### **KARFIOLOVÁ OMÁČKA S TEMPEHOM**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1 ks väčšej cibule
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 200 g Tempehu údeného
- ☯ 1/2 hlávky karfiolu
- ☯ 1 ks stredne veľkej mrkvy
- ☯ 1/2 šálky hrášku
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 čl muškátového orieška
- ☯ 3 pl Arrowrootu - maizena
- ☯ 3 pl sójového mlieka
- ☯ 3 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 3 šálky vody

Karfiol rozdelíme na menšie ružičky a varíme 20 min. v osolenej vode. Nadrobno pokrúpanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Pridáme na malé kocky Tempehu, nastrúhanú mrkvu, podlejeme troškou vody a všetko podusíme 5-10 min. Potom pridáme uvarený karfiol, hrášok, troška soli, muškátový oriešok a dusíme ďalších 10 min. Nakoniec zmes zahustíme maizenou a zjemníme sójovým mliekom. Podľa potreby dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje pľúca a hrubé črevo*

### **SEGEDÍNSKY GULÁŠ**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1 ks stredne veľkej cibule
- ☯ 200 g Tempehu údeného
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 1 šálka kyslej kapusty
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 čl mletej červenej papriky
- ☯ 2 - 3 ks celého čierneho korenia
- ☯ 150 g tofu - majonézy
- ☯ 1 pl umeoctu
- ☯ 1 šálka vody

Jemne nakrájanú cibuľu a Tempeh orestujeme na oleji do sklovita. Zalejeme pramenitou vodou, pridáme koreniny a dusíme všetko 8 min. Potom pridáme tofu majonézu a kyslú kapustu, dobre premiešame a necháme prejsť varom. Napokon podľa potreby dochutíme umeoetom.

*Podporuje pečeň a žlčník*

### **ALA BRYNDZOVÉ HALUŠKY**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1 ks väčšej cibule
- ☯ 1 pl riasy Arame
- ☯ 200 g Tempehu údeného
- ☯ 1 ks tofu nátierky
- ☯ 1 šálka jačmenných krúpov č. 10
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 3 šálky vody

Jačmeňné krúpy 3x prepláchneme a dáme variť do vody v pomere 1:3. Po zovretí pozberáme penu, osolíme a varíme 50 min. Potom ich necháme pod pokrievkou dôjsť ešte 10 min. Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita, pridáme 2 dcl vody, tofu nátierku, na kocky nakrájaný Tempeh a všetko spolu podusíme 5 min. Zmes dochutíme sójovou omáčkou a primiešame k uvareným krúpam. Podávame obložené zeleninou.

*Podporuje hrubé črevo a pľúca*

# Jedlá z tofu



## TOFU NA PRÍRODNO

3 - 5 porcií

- ☯ 100 g tofu natural
- ☯ 3 ks strednej cibule
- ☯ 1/5 čl Vegi Vegi
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 dcl vody

Cibuľu nadrobno nakrájame, speníme na oleji a pridáme na kocky pokrátané tofu. Podlejeme vodou a dusíme 8 min. spolu s Vegi Vegi. Pred dohotovením dochutíme sójovou omáčkou.

## TOFU V CESTÍČKU S KURKUMOU

4 porcie

- ☯ 200 g tofu marinovaného
- ☯ 200 g špaldovej múky
- ☯ 8 dcl minerálky
- ☯ 1 čl morskej soli
- ☯ 2 pl kurkumy
- ☯ 2 pl Arrowrootu - maizena
- ☯ 4 dcl slnečnicového oleja

Z múky, minerálky, soli a kurkumy urobíme cestíčko, ktoré dáme na dve hodiny do chladu. tofu obalíme v Arrowroote a následne v pripravenom cestíčku, ktoré má mať konzistenciu cesta na palacinky. Obalené tofu vyprážame z oboch strán do zlatista.

Správnú teplotu oleja zistíme, keď do oleja vložíme koniec paličky a okolo nej sa začnú robiť bublinky. Iný spôsob sme už spomínali skôr - do oleja dáme koliesko mrkvy a keď vypláva na povrch, môžeme do oleja vložiť obalené tofu. Mrkvu v oleji necháme aj počas smaženia, pretože zabraňuje jeho prepaľovaniu.

Namiesto kurkumy môžeme použiť bazalku.

## SVIEČKOVÁ OMÁČKA S TOFU

3 - 5 porcií

- ☯ 1 ks väčšej cibule
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 2 ks strednej mrkvy
- ☯ 1/4 zeleru
- ☯ 2 ks bobkového listu
- ☯ 5 ks celého nového korenia
- ☯ 10 ks celého čierneho korenia
- ☯ 1 čl tymiánu
- ☯ 1 pl horčice
- ☯ 100 g tofu lahôdkového
- ☯ 150 g tofu majonézy



- ☯ 2 pl Arrowrootu - maizena
- ☯ 1 pl umeoctu
- ☯ 3 šálky vody

Jemne pokrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Pridáme očistenú nakrájanú mrkvu, zeler, bobkový list, nové korenie, čierne korenie a spolu mierne orestujeme. Zalejeme vodou, osolíme a varíme do zmäknutia 15 min. Potom zeleninu rozmixujeme spolu s vodou na krémovú konzistenciu, zahustíme maizenou, dochutíme tymiánom a povaríme 5 min. na miernom ohni. Pred dokončením pridáme horčicu s tofu majonézou, dobre premiešame a ešte krátko povaríme. Nakoniec podľa potreby dochutíme umeoctom a na tanieri potom do omáčky položíme na plátky nakrájané lahôdkové tofu.

*Podporuje obličky a močový mechúr*

### KAPUSTOVÁ ZMES S DAIKONOM, MRKVOU A TOFU

**3 - 5 porcií**

- ☯ 2 ks väčšej cibule
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 1 čl Vegi Vegi
- ☯ 1/2 hlávky bielej kapusty
- ☯ 2 ks stredne veľkej mrkvy
- ☯ 1 ks stredne veľkej redkovky Daikon
- ☯ 1/2 šálky sójovej múky alebo maizeny
- ☯ 2 pl Tamari - sójová omáčka
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 200 g tofu údeného

Jemne pokrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita, pridáme na malé kúsky nakrájanú kapustu, údené tofu, nastrúhanú redkovku Daikon, mrkvu a ešte krátko orestujeme. Zmes podlejeme vodou, ochutíme ju Vegi Vegi korením a varíme 8-10 min. Po uplynutí času všetko zahustíme múkou a povaríme ešte 3-5 min. na miernom ohni. Nakoniec dochutíme podľa potreby omáčkou Tamari.

*Podporuje srdce a tenké črevo*

### ÚDENÉ TOFU S PÓRKOM

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1 ks póru
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 200 g tofu marinovaného
- ☯ 1/2 čl Gril Vegi
- ☯ 1/2 šálky pšeničných klíčkov
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 čl rasce
- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 2 šálky vody

Nadrobno pokrúpaný pór orestujeme na oleji do sklovita a pridáme nakrájané tofu, ktoré tiež orestujeme. Potom ochutíme Gril Vegi korením a rascou, podlejeme vodou a dusíme všetko 10 min. Na záver pridáme majonézu, klíčky a dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje pečeň a žlčník*

### **KELOVÝ PRÍVAROK S LAHÔDKOVÝM TOFU**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1/2 stredne veľkého kelu
- ☯ 10 cm riasy Wakame
- ☯ 1 čl morskej soli
- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 4 - 5 strúčikov cesnaku
- ☯ 1 čl drvenej rasce
- ☯ 5 pl Arrowrootu - maizena
- ☯ 200 g tofu lahôdkového
- ☯ 3 šálky vody

Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita, pridáme pokrúpaný kel a dusíme 20-30 min. Počas dusenia dochutíme soľou, rascou a roztlačeným cesnakom. Prívarok zahustíme maizenou a varíme ešte 3 min. Pred dokončením pridáme tofu majonézu a malé kocky tofu. Na záver dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje žalúdok, slinivku a slezinu*

### **MARINOVANÉ TOFU NA CIBUĽKE**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 2 ks stredne veľkej cibule
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 200 g tofu marinovaného
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu sójová omáčka
- ☯ 1/2 šálky instantnej kaše Nomina super
- ☯ 1 šálka vody

Jemne nakrájanú cibuľu a tofu orestujeme na oleji, pridáme vodu a všetko dusíme 5 min. Potom zmes zahustíme instantnou kašou a ochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje žalúdok, slinivku a slezinu*



## Jedlá zo strukovín

### HRACHOVÝ PRÍVAROK

3 - 5 porcií

- ☯ 500 g žltého hrachu
- ☯ 3 ks strednej cibule
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ 5 cm riasy Kombu
- ☯ 1 čl morskej soli
- ☯ 1 pl drvenej rasce
- ☯ 1 pl majoránu
- ☯ 1 šálka pšeničných klíčkov

Deň vopred namočíme hrach. Pred varením vodu zlejeme, hrach zalejeme čistou vodou a pridáme na malé kocky nakrájanú riasu Kombu, ktorú sme najskôr na 10 min. namočili do vody. Varíme asi 40 min. Na rozpálenom oleji podusíme do sklovita jemne nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou, pridáme morskú soľ, rascu, majorán, uvarený hrach a spolu varíme 10 min. Nakoniec zmes zahustíme pšeničnými klíčkami a varíme ešte 5 minút.

### HRACHOVÁ KAŠA

3 - 5 porcií

- ☯ 1 šálka hrachu poleného - žltého
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ štipka ochutenej morskej soli
- ☯ 5 strúčikov cesnaku
- ☯ 1 pl majoránky
- ☯ 3 pl Arowrootu - maizeny
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 3 šálky vody

Hrach cez noc namočíme, zlejeme a uvaríme v čistej (nesolenej) vode. Mäkký hrach rozmixujeme alebo prepasírujeme. Ochutíme morskou soľou, rozdrveným cesnakom a majoránkou. Zahustíme maizenou a krátko povaríme. Pred dohotovením pridáme podľa chuti sójovu omáčku.

*Podporuje slezinu, slinivku a žalúdok*

### FAZUĽA AZUKI NA ČÍNSKY SPÔSOB

3 - 5 porcií

- ☯ 200 g fazule Azuki
- ☯ 100 g póru
- ☯ 80 g šampiňónov
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ 5 cm riasy Kombu
- ☯ 1 čl morskej soli
- ☯ 1 pl kari korenia
- ☯ 1 dcl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Azuki prepláchneme a namočíme minimálne na 4 hod. spolu s riasou Kombu. Varíme v tlakovom hrnci 45 min. Na plátky nakrájaný pór a šampiňóny osmažíme na oleji a pridáme k uvarenej Azuki spolu s kari korením a morskou soľou. Všetko spolu varíme ďalších 10 min. Na záver dochutíme sójovou omáčkou.

### ŠOŠOVICOVÝ PRÍVAROK

3 - 5 porcií

- ☯ 1 šálka šošovice
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ štipka ochutenej morskej soli
- ☯ 1 pl Mahá korenia
- ☯ 3 pl Arowrootu -maizeny
- ☯ 3 šálky vody

Šošovicu na noc namočíme. V čerstvej vode varíme v pomere 1:3. Po zovretí zoberieme penu a varíme asi 30 min. Zahustíme maizenou, ochutíme morskou soľou a Mahá korením.

*Podporuje pečeň a žľčník*

### ŠOŠOVICOVÝ PRÍVAROK S OBILNÝMI KLÍČKAMI

3 - 5 porcií

- ☯ 1 šálka šošovice
- ☯ 1/2 šálky cibule
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 1 balík pšeničných klíčkov
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ štipka ochutenej morskej soli
- ☯ 4 - 5 strúčikov cesnaku
- ☯ 1 - 2 ks bobkového listu
- ☯ 3 - 4 ks nového korenia celého
- ☯ 4 - 5 ks čierneho korenie celého
- ☯ 3 šálky vody

Šošovicu cez noc namočenú zlejeme a varíme v čerstvej vode v pomere 1:3. Po zovretí pozbierame penu a pridáme bobkový list, nové a čierne korenie. Varíme asi 20 minút. Zahustíme obilnými klíčkami, ochutíme morskou soľou a cesnakom. Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita a pridáme k zahustenej šošovici. Spolu povaríme ešte 10-15 min. na najslabšom ohni.

*Poporuje hrubé črevo a plúca*

### HUMUS Z CÍČERU

3 - 5 porcií

- ☯ 1 hrnček cíceru
- ☯ 1 plátok riasy Kombu
- ☯ 2 pl Tahini
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ štipka ochutenej morskej soli
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka

- ☯ 5 srúčikov cesnaku
- ☯ 1 pl horčice
- ☯ 3 hrnčeky vody

Cícer cez noc namočený zlejeme a dáme variť do čerstvej vody v pomere 1:3. Po zovretí zoberieme penu a pridáme riasu Kombu. Varíme asi 1 hodinu. Uvarený cícer ochutíme soľou, cesnakom, horčicou a Tahini. Na koniec podľa chuti pridáme sójovú omáčku.

*Podporuje srdce a tenké črevo*

### **CÍCEROVÁ OMÁČKA S TOFU NATURAL / PÚPAVOVÝMI LISTAMI 3 - 5 porcií**

- ☯ 1 menší hrnček cíceru
- ☯ 1 plátok riasy Kombu
- ☯ 1 väčšia cibuľa
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 1/2 balíčka tofu natural
- ☯ 2 pl maizeny
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ štipka ochutenej morskej soli
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 5 strúčikov cesnaku
- ☯ 1 pl horčice
- ☯ 35 - 40 lístkov púpavy
- ☯ 3 hrnčeky vody

Cícer cez noc namočený zlejeme a dáme variť do čerstvej vody v pomere 1:3. Po zovretí zoberieme penu a pridáme riasu Kombu. Varíme asi 1 hodinu. Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Pridáme rozmixované tofu, krátko osmažíme, podlejeme vývarom z cíceru a ochutíme soľou, cesnakom, horčicou. Zahustíme maizenou a varíme 10-15 min. Nakoniec môžeme pridať na drobno nakrájané púpavové listy a podľa potreby dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje srdce a tenké črevo*

### **CÍCEROVÁ OMÁČKA S MRKVOU A PÓRKOM**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1 šálka cíceru
- ☯ 10 cm riasy Kombu
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ štipka ochutenej morskej soli
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 3 - 4 strúčiky cesnaku
- ☯ 1 pl kremžskej horčice
- ☯ 1 čl rasce drvenej
- ☯ 1 stredne veľká mrkva



- ☯ 1/2 póru
- ☯ 3 šálky vody

Cícer cez noc namočený zlejeme a dáme variť do čerstvej vody v pomere 1:3. Po zovretí odstránime penu, pridáme riasu kombu a varíme asi dve hodiny. Uvarený cícer čiastočne scedíme a rozdelíme do dvoch nádob. V jednej nádobe cícer so zvyškom vody rozmixujeme ponorným mixérom na zmes hustejšej konzistencie. Do zmesi zamiešame horčicu a dobre metličkou vyšľaháme. Dochutíme morskou soľou, roztláčeným cesnakom, drvenou rascou, sójovou omáčkou. Pridáme na drobno postrúhanú mrkvu a na jemno nasekaný pór. Premiešame, nevaríme. Nakoniec do pripravenej zmesi vložíme precedený cícer z druhej nádoby a zamiešame.

*Podporuje srdce a tenké črevo*

### **KELOVÝ LIST PLNENÝ STRUKOVINOVOU ZMESOU**

**3 - 5 porcií**

- ☯ 5 väčších listov kelu
- ☯ 1 šálka cíceru
- ☯ 1 väčšia cibuľa
- ☯ 1 čl rasce
- ☯ 5 strúčikov cesnaku
- ☯ 1 čl majoránu
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 ks Tatarskej pomazánky
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 5 cm riasy Kombu
- ☯ štipka mletej škorice
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1,5 šálky vody
- ☯ 1/2 šálky špaldovej múky

Cícer cez noc namočený zlejeme a varíme v čistej vode v pomere 1:3. Po zovretí odoberieme vzniknutú penu, osolíme a varíme asi 60 min. s riasou Kombu. Na kúsky nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Kel rozoberieme na listy, ktoré krátko povaríme v horúcej osolenej vode, vyberieme na sito a necháme vychladnúť. Hrubé časti listov naklepeme, aby sa do nich dala dobre zabaliť plnka. Uvarený cícer, porestovanú cibuľu a cesnak zomelieme na mäsovom mlynčeku, ochutíme morskou soľou, drvenou rascou, majoránom a podľa potreby zahustíme špaldovou múkou. Zo zmesi formujeme mokkými rukami valčeky, ktoré zabalíme do pripraveného kelového listu. Naplnené kelové listy poukladáme na vymastený pekáč, zľahka ich potrieme slnečnicovým olejom a dáme zapieť asi na 1hod. do vyhriatej rúry.

*Podporuje srdce a tenké črevo*



**SÓJOVÉ KARBONÁTKY****3 - 5 porcií**

- ☯ 1 šálka sójových bôbov
- ☯ 10 cm riasy Kombu
- ☯ 1 šálka slnečnicového oleja
- ☯ 1 čl bylinkovej soli
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 2 strúčiky cesnaku
- ☯ 1 stredne veľká cibuľa
- ☯ 1 čl rasce
- ☯ 1 pl majoránu
- ☯ 4 šálky vody
- ☯ 1 šálka celozrnej múky

Sójové bôby cez noc namočené zlejeme a dáme variť do čerstvej vody v pomere 1:2. Po zovretí odoberieme vzniknutú penu, pridáme riasu Kombu a varíme približne 60 - 80 min. Uvarené bôby precedíme, necháme trochu vychladnúť a pomelieme na mäsovom mlynčeku spolu s cibuľou a cesnakom. Do zmesi pridáme bylinkovú soľ, sójovú omáčku, drvenú rascu, majorán a dobre premiešame. Zmes rozdelíme na rovnaké diely, z ktorých mokkými rukami formujeme karbonátky. Obalíme ich v múke a vysmažíme na rozpálenom oleji do zlatista.

*Podporuje žalúdok, slinivku a slezinu*





## SVIEČKOVÁ OMÁČKA

3 - 5 porcií

- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 3 ks veľkej mrkvy
- ☯ 2 ks stredného petržlenu
- ☯ 3 ks strednej cibule
- ☯ 4 ks cesnaku
- ☯ 3 pl plnotučnej horčice
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 2 pl Arrowrootu - maizena
- ☯ 1 l vody

Zeleninu nakrájame na väčšie kúsky a varíme ju vo vode 25 min. Uvarenú zeleninu rozmixujeme, pridáme sójovú omáčku, tofu majonézu a Arrowroot rozmiešaný v troche studenej vody. Všetko varíme na miernom ohni ešte 5 min. Na záver dochutíme plnotučnou horčicou.

## SVIEČKOVÁ OMÁČKA ŠPECIÁL

3 - 5 porcií

- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 1/4 hlávkovej kapusty
- ☯ 2 ks cibule
- ☯ 3 ks mrkvy
- ☯ 3 ks petržlenu
- ☯ 1 pl jablkového octu „EVA“
- ☯ 1/2 čl tymiánu
- ☯ 2 ks bobkového listu
- ☯ 1 pl jačmenného sladu
- ☯ 1 pl sezamového oleja
- ☯ 1 pl Tamari omáčky
- ☯ 2 pl Arrowrootu - maizena
- ☯ 1 l vody

Zeleninu nakrájame na menšie kúsky, jemne ju osmažíme na oleji, pridáme vodu, pridáme koreniny a varíme 25 min. Potom vyberieme bobkový list, zeleninu rozmixujeme, pridáme tofu majonézu, jačmenný slad, jablkový ocot a Arrowroot, ktorý sme si najprv rozmiešali v troške studenej vody. Omáčku ešte varíme na miernom ohni 5 min. Podľa chuti pridáme Tamari omáčku.

**KÔPROVÁ OMÁČKA****3 - 5 porcií**

- ☯ 300 g tofu majonézy
- ☯ 2 pl čerstvého kôpru
- ☯ 2 pl umeoctu
- ☯ 1 pl Arrowroot - maizena
- ☯ 2 dcl vody

tofu majonézu rozmiešame s 1,5dcl vriacej vody, jemne nakrájaným čerstvým kôprom a spolu varíme 2 min. Pred dohotovením pridáme maizenu vmiešanú do 0,5 dcl studenej vody a dochutíme umeoctom. Varíme ešte 2 - 4 min.

**HOKAIDO OMÁČKA****3 - 5 porcií**

- ☯ 1 ks veľkej dyne Hokaido
- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 2 ks veľkej cibule
- ☯ 1 pl riasy Arame
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 5 dcl vody

Do 2dcl vriacej vody vložíme riasu Arame, na väčšie kusy nakrájanú cibuľu, Hokaido bez semienok a všetko spolu varíme 19 min. Potom zeleninu rozmi-xujeme na jemnú omáčku a pridáme tofu majonézu. Dochutíme sójovou omáčkou.





## VARENÉ CELOZRNNÉ CESTOVINY

- ☯ 1 šálka celozrnných cestovín
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 4 šálky vody

Cestoviny varíme v osolenej vriacej vode. Môžeme pridať trochu oleja a varíme asi 10 min. do polomäkka („al dente“). Potom necháme cestoviny dôjsť pod pokrievkou bez varenia ďalších 10 min. Hotové cestoviny precedíme, prepláchneme pod tečúcou vodou a premiešame s troškou oleja, aby sa nelepili.

## ŠPALDOVÉ CESTOVINY S TAHINI A TOFU MAJONÉZOU

4 - 5 porcií

- ☯ 400 g špaldových cestovín
- ☯ 150 g tofu majonézy
- ☯ 2 pl bieleho Misa
- ☯ 4 pl Tahini - sezamové maslo
- ☯ 2 ks strednej mrkvy
- ☯ 2 ks strednej cibule
- ☯ 1 čl morskej soli
- ☯ 1 čl zázvoru

Do horúcich uvarených cestovín zamiešame jemne nakrájanú cibuľu, nahrubo nastrúhanú mrkvu a zmes z tofu majonézy, Tahini masla, bieleho misa a zázvoru.

## POHÁNKOVÉ CESTOVINY S TOFU

4 - 5 porcií

- ☯ 400 g pohánkových cestovín
- ☯ 300 g tofu koreneného
- ☯ 2 ks zelenej cibulky
- ☯ 2 ks strednej mrkvy
- ☯ 1 čl morskej soli
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 2 pl Tahini - sezamové maslo

Do uvarených horúcich pohánkových cestovín zamiešame jemne nakrájanú cibuľku, nahrubo nastrúhanú mrkvu a rozmixované tofu. Ochutíme sójovou omáčkou, zjemníme olejom a zľahka premiešame. Cestoviny na tanieri pokvapkáme sezamovým maslom.

**ŠPALDOVÉ CESTOVINY S TEMPEHOM****4 - 5 porcií**

- ☯ 400 g špaldových rezancov
- ☯ 1 čl morskej soli
- ☯ 200 g Tempehu údeného
- ☯ 2 ks strednej mrkvy
- ☯ 1 ks strednej cibule
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Do uvarených horúcich cestovín zamiešame jemne nakrájanú cibuľku, nahrubo nastrúhanú mrkvu a Tempeh. Ochutíme sójovou omáčkou, slnečnicovým olejom a zľahka premiešame.

**RAŽNÉ CESTOVINY S TOFU****4 - 5 porcií**

- ☯ 400 g ražných cestovín
- ☯ 400 g tofu cesnakového
- ☯ 2 ks zelenej cibuľky
- ☯ 2 ks strednej mrkvy
- ☯ 1 čl morskej soli
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 2 pl Teriaki

Do uvarených horúcich cestovín zamiešame nahrubo nastrúhanú mrkvu, najemno pokrájanú cibuľku a cesnakové tofu najemno nastrúhané alebo rozmixované. Všetko spolu so sezamovým olejom a Teriaki dobre premiešame.

**ZAPEK. CESTOVINY S KYSLOU KAPUSTOU A TEMPEHOM****3 - 5 porcií**

- ☯ 1 balík celozrnných cestovín
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 5 šálok vody
- ☯ 2 šálky kyslej kapusty
- ☯ 1 balík Tempeh smažený
- ☯ 2 stredné zelené cibuľky
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ 2 pl Maha korenia
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Do uvarených cestovín pridáme kyslú kapustu, Maha korenie, nakrájaný pór, sójovú omáčku. Premiešame a dáme piecť na vymastený plech. Pečieme do zlatista.



## PRÍVAROK Z AZUKI S TOFU SALÁMOU

3 - 5 porcií

- ☯ 1 šálka Azuki
- ☯ 4 šálky vody
- ☯ 1 väčšia cibuľa
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ 1 šálka obilných klíčkov
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 čl Garlic Vegy
- ☯ 1 čl rasce
- ☯ 1 pl majoránky
- ☯ 100 g tofu salámy
- ☯ 1/2 šálky celozrnnej múky
- ☯ 1/2 šálky oleja

Fazuľu Azuki večer 3x dobre prepláchneme a namočíme do vody tak, aby presahovala 6 cm nad Azuki. Na druhý deň varíme v tlakovom hrnci spolu s riasou Kombu 50 min. Uvarenú fazuľu popučíme alebo rozmixujeme, pridáme Garlic Vegy, rascu, majoránku a všetko spolu varíme 5 - 10 min. Prívarok zahustíme obilnými klíčkami a pridáme na drobno pokrájanú cibuľu. Porcie nakrájanej tofu salámy obalíme v celozrnnej múke a opečieme na rozpálenom slnečnicovom oleji do zlatista. Po opečení salámu s obidvoch strán postriekame Johsen Shoyu.

*Podporuje obličky a močový mechúr*

## CELOZRNNÉ PALACINKY SO ZELENINOVOU ZMESOU

3 - 5 porcií

- ☯ 1 väčšia šálka celozrnnej múky
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 väčšia šálka vody
- ☯ 5 pl oleja
- ☯ 1 väčšia cibuľa
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 1 stredná mrkva
- ☯ 1 stredný petržlen
- ☯ 1/2 šálky mrazeného hrášku
- ☯ 1/2 šálky mrazenej kukurice
- ☯ 2 kúsky brokolice
- ☯ 1 šálka šampiánov
- ☯ 1/2 šálky póru
- ☯ 2 kúsky karfiolu
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ štipka ochutenej morskej soli
- ☯ štipka muškátového orecha
- ☯ štipka bazalky

- ☯ 1 šálka pšeničných klíčkov
- ☯ 3 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 šálka vody

Múku zmiešame s vodou, osolíme a necháme aspoň hodinu odstáť v chladničke. Panvicu potrieme olejom, necháme dobre rozohriať a nalejeme nabe-račku cestíčka. Zľahka otáčaním panvice necháme cesto rozliať k okrajom. Upečieme po oboch stranách do zlatista.

Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na slnečnicovom oleji do sklovita. Pridáme nahrubo nastrúhanú mrkvu, petržlen a restujeme 3 min. Zalejeme vodou, postupne pridáme rozobraté hlavičky brokolice, karfiolu, šampiňóny pokrájané na malé kúsky, mrazený hrášok, kukuricu a dusíme 10 - 15 minút. Počas dusenia dochutíme soľou, bazalkou, muškátovým kvetom, sójovou omáčkou. Nakoniec zahustíme pšeničnými klíčkami. Uvarenou zmesou plníme pripravené palacinky napríklad tak, že palacinku zložíme na polovicu a do nej vložíme zeleninovú zmes.

*Podporuje srdce a tenké črevo*

## PŠENOTO

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1 šálka pšena
- ☯ 1 pl riasy Hijiki
- ☯ 3 pl oleja
- ☯ 1 veľká mrkva
- ☯ 1 šálka póru
- ☯ 1 šálka mrazenej kukurice
- ☯ 1 balenie Tempehu smaženého
- ☯ 3 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 2 šálky vody

Pšeno 3x dobre prepláchneme a varíme v pomere 1:3. Po zovretí zoberieme penu, osolíme a varíme na miernom ohni asi 20-30 min. s riasou Hijiki. Do uvareného pšena primiešame na drobné kocky nakrájaný Tempeh, na hrubo nastrúhanú mrkvu, kukuricu (odstátu v teplej vode) a na drobno nasekaný pór. Do zmesi pridáme trochu oleja a sójovú omáčku. Dobre premiešame a podávame ako rizoto.

*Podporuje žalúdok, slinivku a slezinu*

## ALA PIZZA

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1/2 sáčku jačmenných krúp
- ☯ 1 cibuľa
- ☯ 2 ks strednej mrkvy
- ☯ 1/2 šálky vareného hrachu
- ☯ 6 ks redkoviek
- ☯ 2 pl petržlenovej vňate



- ☯ 1 pl maizeny
- ☯ 1 čl nového korenia
- ☯ 2 ks bobkového listu
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ celozrnná múka

Krúpy varíme vo vode v pomere 1:3 asi hodinu. Vtlačíme ich do úzkej formy na korpus, vymastenej a vysypanej celozrnnou múkou. Po obvode vytvoríme zvýšený okraj. Cibuľu a mrkvu nastrúhame najemno a varíme 5 - 10 min. spolu s koreninami. Po takmer úplnom odparení vody dochutíme zeleninu sójovou omáčkou a zahustíme maizenou. Túto hustú zmes natrieme rovnomerne na krúpy. Redkovku nakrájame na kolieska a podľa vlastnej fantázie ňou ozdobíme povrch. Posypeme petržlenovou vňaťou. Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme 10 min.

### GULÁŠ ZO SEITANU A MEXICKEJ FAZULE

**3 - 5 porcií**

- ☯ 2 stredne veľké cibule
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 1 ks Seitanu natural
- ☯ 1 šálka mexickej fazule
- ☯ 10 cm riasa Kombu
- ☯ 1 stredne veľká mrkva
- ☯ 1 stredne veľký zeler
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 čl rasce
- ☯ 1 čl gulášového korenia
- ☯ 1 ks červenej papriky
- ☯ 3 - 4 strúčiky cesnaku
- ☯ 2 pl Arowrootu - maizena
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ štipka morskej soli

Fazuľu cez noc namočenú zlejeme a varíme s riasou Kombu v neosolenej vode do mäkka. Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Pridáme na malé kocky nakrájaný seitan natural a krátko osmažíme. Ochutíme morskou soľou, cesnakom, gulášovým korením, rascou a varíme 20-30 minút, aby seitanové mäso získalo príchuť pochutín. Počas dusenia pridáme na malé kúsky nakrájanú mrkvu a zeler. Zahustíme maizenou, krátko povaríme. Nakoniec pridáme červenú papriku a vložíme uvarenú mexickú fazuľu. Premiešame a dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje obličky a močový mechúr*

**SOTÉ Z KLASA SO ZELENINOU A LAHÔDKOVÝM DROŽDÍM 3 - 5 porcií**

- ☯ 2 veľké cibule
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 1 balík Klaso jemné
- ☯ 1/4 balíka lahôdkového droždia
- ☯ 1/2 šálky sójovej plnotučnej múky
- ☯ 1 veľká mrkva
- ☯ 1 stredný kaleráb
- ☯ 1/2 čl ochutenej morskej soli
- ☯ 3 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 2 šálky vody

Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Pridáme plátky Klasa, krátko orestujeme a zalejeme vodou. Ochutíme soľou, majoránkou a varíme 5 až 10 minút, aby soté získalo príchuť použitých prísad. Pridáme zeleninu nakrájanú na malé kúsky a varíme 10 minút. Pred dohotovením pridáme sójovú múku, lahôdkové droždie a povaríme ešte 5 minút. Na záver dochutíme Johsen Shoyu.

**KAPUSTOVÉ STRAPAČKY****3 - 5 porcií**

- ☯ 2 väčšie cibule
- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 200 g tofu údené
- ☯ 2 hrnčeky kyslej kapusty
- ☯ 2 hrnčeky krúpy jemné č. 10
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 100 g tofu nátierky
- ☯ 6 hrnčekov vody
- ☯ štipka soli

Jačmenné krúpy 3x prepláchneme a dáme variť v pomere 1:3. Po zovretí pozbierame penu, osolíme a varíme 50 minút. Potom ich necháme pod pokrievkou dôjsť 5 až 10 minút. Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Pridáme 2 dcl vody, tofu nátierku, na kocky nakrájané údené tofu a všetko spolu podusíme 5 min. Hotovú zmes dochutíme Johsen Shoyu. Kyslú kapustu pokrájame na drobno a spolu s pripravenou zmesou zmiešame s krúpami.

*Podporuje pečeň a žlčník***POHÁNKOVÉ KARBONÁTKY S DRESSINGOM****3 - 5 porcií**

- ☯ 1 šálka pohánky
- ☯ 1 väčšia cibuľa
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 5 strúčikov cesnaku
- ☯ 1 pl majoránky



- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 šálka celozrnnej múky
- ☯ 2 šálky vody
- ☯ 200 g tofu bylinkové
- ☯ 2 pl Tahini - sezamové maslo

Pohánku 3x prepláchneme a dáme variť v pomere 1:2. Po zovretí pozberáme penu, osolíme a varíme 15-20 minút. Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita a pridáme k pohánke spolu s roztláčeným cesnakom, majoránkou a sójovou omáčkou. Premiesime a podľa potreby pridáme celozrnnú múku. Zo zmesi formujeme placky (mokrými rukami), ktoré obalíme v celozrnnej múke a opražíme na rozpálenom oleji do zlatista. Podávame s tofu dressingom, ktorý urobíme rozmixovaním tofu s vodou a vmiešaním Tahini.

*Podporuje srdce a tenké črevo*

### OVSENÉ PLACKY S KYSLOU KAPUSTOU A TOFU

**3 - 5 porcií**

- ☯ 2 šálky ovsa
- ☯ 1 pl riasy Hijiki
- ☯ 1 stredne veľká cibuľa
- ☯ 6 šálo vody
- ☯ 1 čl oregána
- ☯ 1 šálka celozrnnej múky
- ☯ 2 šálky kyslej kapusty
- ☯ 1 balíček tofu marinované
- ☯ 1/2 šálky oleja

Ovos 3x dobre prepláchneme vodou a dáme ho variť v pomere 1:3. Po zovretí pozbierame penu, pridáme riasu Hijiki a varíme 60 minút. Do vychladnutého ovsa pridáme oregáno, orestovanú cibuľku, podľa potreby celozrnnú múku a dobre premiesime. Zo zmesi formujeme placky, ktoré osmažíme do zlatista na rozpálenom oleji. Cibuľku s rascou orestujeme na oleji do sklovita, pridáme postrúhaný syr tofu, kyskú kapustu a všetko spolu 2 min orestujeme. Podávame na plackách.

*Podporuje žalúdok, slinivku a slezinu*

### ŠPÍZ S KLASOM A ZELENINOU

**3 - 5 porcií**

- ☯ 10 hlavičiek šampiňónov
- ☯ 2 stredne veľké mrkvy
- ☯ 1/2 póru
- ☯ 1 balík Klaso jemné
- ☯ 1 Klaso klobása
- ☯ 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ štipka morskej soli

- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 1/2 šálky nealkoholického piva
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 1/2 balíka pšeničných klíčkov

Klaso jemné a Klaso klobásu nakrájame na kolieska. Mrkvu nakrájame na kolieska a predvaríme ju 2 min. v mierne slanej vode. Pór nakrájame na kolieska. Šampiňóny očistíme a nakrájame na plátky. Časť šampiňónov a časť pokrájaného póru uložíme na olejom vymastený pekáč, zalejeme vodou. Ostatné suroviny striedavo napichujeme na špajdle. Pripravené špízy poukladáme na pekáč a zastriekneme sójovou omáčkou. Pečieme vo vyhriatej rúre asi 40 minút. Upečené špízy vyberieme do nádoby, šťavu zlejeme do hrnca. Privedieme do varu a za stáleho miešania zahustíme pšeničnými klíčkami na krémovú konzistenciu. Omáčkou pri podávaní polejeme opečené špízy.

*Podporuje obličky a močový mechúr*

## POHÁNKOVÉ PREKVAPENIE

**3 - 5 porcií**

- ☯ 1 stredne veľká cibuľa
- ☯ 2 pl oleja
- ☯ 1 šálka pohánky
- ☯ 1 čl Huby Vegy
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 stredne veľká mrkva
- ☯ 1/2 stredne veľkého zeleru
- ☯ 2 - 3 ružice brokolice
- ☯ 2 - 3 strúčiky cesnaku
- ☯ štipka tymiánu
- ☯ 3 pl sójovej múky
- ☯ 2 šálky vody

Pohánku 3x prepláchneme v studenej vode a dáme variť v pomere 1:2 na 20 minút. Ďalších 10 minút necháme uvarenú pohánku "dôjsť" pod pokrievkou. Jemne nakrájanú cibuľu orestujeme na oleji do sklovita. Pridáme nastrúhanú mrkvu, zeler, brokolicu, krátko orestujeme, zalejeme vodou a dusíme asi 10 minút. Počas dusenia pridáme Huby Vegy, tymián a roztláčený cesnak. Zmes zahustíme plnotučnou sójovou múkou tak, aby nadobudla krémovú konzistenciu. Pripravenú zeleninovú hmotu pridáme do uvarenej pohánky a dobre premiešame. Nakoniec dochutíme sójovou omáčkou.

*Podporuje obličky a močový mechúr*

### VYPRAŽANÉ ŠAMPIŇÓNY

3 - 5 porcií

- ☯ 1/2 kg šampiňónov
- ☯ 1 šálka oleja
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 šálka celozrnnnej múky
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ 1 šálka minerálnej vody (piva)

Šampiňóny očistíme, umyjeme a obalíme v celozrnej múke. Celozrnnú múku s minerálnou vodou (pivom) a sójovou omáčkou jemne premiešame a pripravíme cestíčko na obaľovanie. Pomúčené šampiňóny ponoríme do cestíčka a na rozpálenom oleji vysmažíme do zlatista.

*Podporuje ľadviny a močový mechúr*

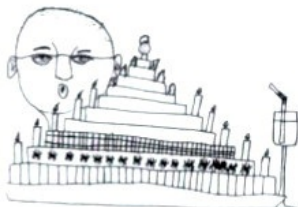
### ZAPEKANÁ KUKURIČNÁ KAŠA SO ZELENINOU

3 - 5 porcií

- ☯ 1 šálka kukuričnej krupice
- ☯ 2 pl slnečnicového oleja
- ☯ štipka morskej soli
- ☯ 1 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- ☯ štipka Horalka korenia
- ☯ 3 šálky vody
- ☯ 1 ks kalerábu
- ☯ 1 stredne veľká mrkva
- ☯ 200-250 g brokolice
- ☯ 1/2 póru
- ☯ 1 šálka celozrnnnej múky
- ☯ petržlenová vňať

Kukuričnú krupicu varíme v pomere 1:3. Po zovretí zoberieme penu, osolíme a varíme 30 minút. Mrkvu, kaleráb a stopky brokolice nastrúhame na strúhadle a krátko orestujeme na slnečnicovom oleji. Primiešame do uvarenej kukuričnej krupice spolu s hlavičkami brokolice rozobranými na menšie kúsky a celozrnnou múkou. Dobre premiesime spolu s korením-Horalka, sójovou omáčkou, morskou soľou a petržlenovou vňaťou. Zmes roztlačíme na vymastený plech. Povrch zahladíme a zľahka potrieme olejom. Pečieme vo vyhriatej rúre do zlatista.

*Podporuje srdce a tenké črevo*



## Sladkosti

### MRKVOVÉ PEČIVO

- ☯ 350 g celozrnej múky
- ☯ 150 g jemne nastrúhanej mrkvy
- ☯ 250 g palmovo-kokosového tuku
- ☯ 1/2 bal. prášku do pečiva (bez fosfátov)
- ☯ sušený jačmenný slad
- ☯ vanilkový cukor fruktózový

Z múky, mrkvy, tuku a prášku do pečiva spracujeme cesto, ktoré na doske rozvaľkame na hrúbku cca 0,5 cm. Formičkami vykrajujeme z cesta rôzne tvary, ktoré kladieme na vymastený plech alebo na papier na pečenie. Pečieme do zlatista v mierne vyhriatej rúre. Teplé koláčiky obaľujeme v zmesi sušeného jačmenného sladu a vanilkového cukru alebo jemne posypeme sušenou ovsenou náhradou mlieka

Variácie:

- K uvedeným surovinám môžeme pridať soľ, čím získame slané pečivo. Ale potom hotové koláčiky neobaľujeme v slade a vanilkovom cukre.
- Plát cesta (aj slaného) môžeme nakrájať na trojuholníky. Do stredu položíme jadro orecha, cesto zľahka zvinieme a pečieme.
- Upečené koláčiky môžeme pospájať rôznou plnkou (lekvár, carobella, mak, orechy...)

### OBILNINOVO SEZAMOVÉ HRUDKY

- ☯ 100 g pšeničnej celozrnej múky
- ☯ 100 g zmesi ovsených, jačmenných a ražných vločiek
- ☯ 100 g hrozienok
- ☯ 4 čl Mirinu - ryžové víno
- ☯ 150 g sezamu
- ☯ 75 g mletých orechov
- ☯ 125 g palmovo-kokosového tuku
- ☯ 150 g jačmenného sladu

Hrozienka sparíme a marinujeme 2 hod. v Mirine. Zmes vločiek nahrubo pomelieme, pridáme múku, mleté orechy, sezam, rozpustený tuk, slad a dobre premiešame. Spracujeme na súdržné cesto, z ktorého mokrými rukami formujeme guľičky. Obalíme ich v sezame a ukladáme na vymastený plech. Guľičky môžeme stlačiť na povrchu v strede vidličkou. Pečieme v dobre vyhriatej rúre 15 min.

## LINECKÉ KOLÁČIKY

- ☯ 150 g pšeničnej celozrnnej múky
- ☯ 100 g sójovej múky( hladkej plnotučnej)
- ☯ 100 g palmovo-kokosového tuku (rozpustený)
- ☯ 4 čl Mirinu - ryžové víno
- ☯ 30 g jačmenného sladu alebo javorového sirupu
- ☯ niekoľko lyžíc vody

Z uvedených surovín vypracujeme vláčne cesto, ktoré v mikroténovom sáčku necháme na 2hod. odstáť v chladnom mieste. Potom cesto vyvaľkáme na cca 0,4 mm hrubý plát, z ktorého vykrajujeme kolieska a kladieme ich na suchý plech. Z časti koliesok môžeme vykrojiť stred. Pečieme pri teplote 160 stupňov do zlatista. Po vychladnutí spájame džemom alebo inou plnkou.

## SLNEČNICOVÉ ROŽTEKY

- ☯ 200 g pšeničnej celozrnnej múky
- ☯ 100 g kukuričnej múky hladkej
- ☯ 100 g palmovo-kokosového tuku
- ☯ 100 g olúpaných slnečnicových semien
- ☯ 50 g jačmenného sladu alebo javorového sirupu
- ☯ niekoľko lyžíc vody
- ☯ sušené mlieko obilné

Slnečnicové semená zľahka opražíme na suchej panvici. Vychladnuté ich najemno zomelieme a pridáme k uvedeným surovinám, z ktorých vypracujeme hladké cesto. Cesto necháme na chvíľu odstáť na chladnom mieste. Potom z neho vytvarujeme rožteky, ktoré poukladáme na suchý plech. Pečieme vo vyhriatej rúre pre teplote 160 stupňov do zlatista. Upečené horúce rožteky obaľujeme v sušenom ovsenom mlieku.

## ORIEŠKOVÉ PEČIVO

- ☯ 500 g hladkej múky
- ☯ 1/2 šálky otrúb
- ☯ 6 hrstí hrozienok
- ☯ 150 g orieškov (vlašské, lieskové)
- ☯ 1/2 masla
- ☯ štipka soli

Múku zmiešame s otrubami, pridáme štipku soli a opäť premiešame. Pridáme oriešky na sucho opražené a zomleté. Hrozienka pomelieme na mäsovom mlynčeku (mixéri) a primiešame k zmesi. Nakoniec pridáme zohriate maslo a podľa potreby teplú vodu, aby sa dalo cesto dobre spracovať. Vzniknutú hmotu plníme do formičiek a pečieme vo vyhriatej rúre do zlatista.

**ZLEPOVANÉ PEČIVO**

- ☯ 500 g hladkej múky
- ☯ 1/2 šálky otrúb
- ☯ 6 hrstí hrozienok
- ☯ 10 ks mrkvy
- ☯ 1/2 masla
- ☯ štipka soli

Múku zmiešame s otrubami, pridáme štipku soli, jemne nastrúhanú mrkvu, hrozienka pomleté na mäsovom mlynčeku (mixéri) a všetko poriadne premiešame. Nakoniec pridáme roztopené maslo a podľa potreby teplú vodu, aby sa dalo cesto dobre spracovať. Vytvorenú hmotu plníme do formičiek a pečieme vo vyhriatej rúre do zlatista.

**KUS - KUS NA SLADKO**

- ☯ 1 šálka kus kusu
- ☯ 100 g hrozienok
- ☯ 1/2 šálky orechov
- ☯ 4 pl trstinovej melasy Blackstrapu
- ☯ štipku škorice a citrónovej kôry

Do vriacej vody (2 šálky) nasypeme prepláchnuté hrozienka, trstinovú melasu, škoricu, citrónovú kôru, štipku soli a kus kus. Všetko spolu premiešame a varíme 1 až 2 min. odstavíme a necháme 20 min. dôjsť. Kus kus podávame posypaný na sucho opraženými orechmi. Môžeme však uvarenú ešte teplú zmes vložiť do tortovej formy, zarovnať a nechať vychladnúť. Ľahkú tortu ešte potrieme džemom a posypeme orechmi.

**KUS - KUSOVÝ DEZERT S CAROBOM**

- ☯ 4 pl nesírených hrozienok
- ☯ 2 pl carobového prášku
- ☯ 2 pl vlašských orechov
- ☯ 1 pl jačmenného sladu Sladenky
- ☯ 200 g kus kusu
- ☯ jemne opražený kokos
- ☯ štipku soli

Prepláchnuté hrozienka povaríme chvíľu vo vode so štipkou soli, vodu zlejeme, necháme len cca 2 pl vody, pridáme 2 pl carobového prášku, na sucho opražené orechy, sladenku. Pripravenú hmotu vmiešame do uvareného kus kusu, dáme do foriem alebo misiek a necháme stuhnúť. Na záver dezert posypeme jemne opraženým kokosom.

### KUS - KUS S JAVOROVÝM SIRUPOM

- ☯ 1 šálka kus kusu
- ☯ 100 g hrozienok
- ☯ 1/2 šálky mandlí
- ☯ 2 pl javorového sirupu
- ☯ štipku soli a škorice

Do 4 dcl vriacej vody dáme javorový sirup, hrozienka, štipku soli a škorice. Keď začne vriieť pridáme kus kus a povaríme 2 min. Necháme odstáť a na záver posypeme na sucho opraženými mandľami.

### SEZAMKY

- ☯ 2 pl sezamového oleja
- ☯ 150 g jačmenného sladu
- ☯ štipku soli
- ☯ 1 pl carobového prášku
- ☯ trochu škorice
- ☯ 100 g nesírených hrozienok
- ☯ 200 g sezamu
- ☯ 100 g vylúpanej slnečnice

Na mierne nahriatu panvicu dáme 2 pl sezamového oleja, do ktorého pridáme 150 g jačmenného sladu a štipku soli. Keď sladenka spení pridáme 1 pl carobového prášku, trochu škorice, 100 g nesírených hrozienok, 200 g sezamu a 100 g vylúpanej slnečnice. Sezam a slnečnicu vopred samostatne na sucho opražíme. Po zamiešaní dáme hmotu do formy, ktorú sme si predtým vypláchli studenou vodou. Keď sezamky schladnú, krájame ich na malé kocky.

### CAROBELLA

- ☯ 1 pl carobového prášku
- ☯ 2 pl sezamového masla Tahini
- ☯ 1 pl jačmennej sladenky
- ☯ pár kvapiek umeocta

Všetky suroviny spolu dobre premiešame čím vytvoríme jemnú sladkú nátierku.



## Vianočné inšpirácie

### VIANOČNÁ KAPUSTNICA

3 - 5 porcií

- 2 l kapustnice
- 500 g domácej kyslej kapusty
- 2 ks veľkej cibule
- 1/2 šálky sušených húb
- 200 g Tempehu údeného
- 2 pl sezamového oleja

Cibuľu nakrájame na malé kocky a osmažíme do sklovita na oleji. Pridáme sušené huby, ktoré sme si vopred namočili. Podležeme to kapustnicou (ak je silná, zriedime ju vodou) a varíme všetko 30 min. Po 15 min. pridáme kúsky Tempehu a kapustu. Ak robievame vianočnú kapustnicu bez kapusty, tak ju nepridáme.

### ŠALÁT Z KRÚPOV

3 - 5 porcií

- 500 g jačmenných krúp veľkosť č.10
- 1 ks strednej cibule
- 2 ks veľkej mrkvy
- 1 šálka zeleného hrášku
- 1 šálka kukurice
- štipka soli
- šálka kyslých uhoriek
- 300 g tofu majonézy
- 2 pl Johsen Shoyu - sójová omáčka

Jačmenné krúpy varíme vo vode v pomere 1:3. asi 50 min. Do uvarených a ešte horúcich krúp zamiešame najemno nakrájanú cibuľu. Mrkvu nakrájame na jemné kocky a spolu s hráškom a kukuricou ju na 10 min. podusíme vo vode so štipkou soli. Podusenú zeleninu pridáme do uvarených krúp s cibuľou, premiešame a nakoniec pridáme tofu majonézu, jemne nakrájané kyslé uhorky, ochutíme sójovou omáčkou a po vychladnutí šalát zjemníme šťavou z uhoriek.

### ALA RYBA

2 porcie

- 200 g Tempehu smaženého
- 1 dcl slnečnicového oleja
- 1 pl. Arrowrootu - maizena alebo kukuričného škrobu
- 3 pl špaldovej múky
- 1 čl Johsen Shoyu - sójová omáčka
- 1 dcl sýtenej minerálnej vody

Tempeh prekrájame na dva tenké plátky a pomocou formičky „ryba“ z neho vykrojíme tzv. rybu. Z minerálky, Arrowrootu, sójovej omáčky a múky urobíme stredne husté cestíčko, ktoré necháme 30 min. odležať v chladničke. Tempeh ala ryba obalíme v cestíčku a vysmažíme na oleji do ružova.

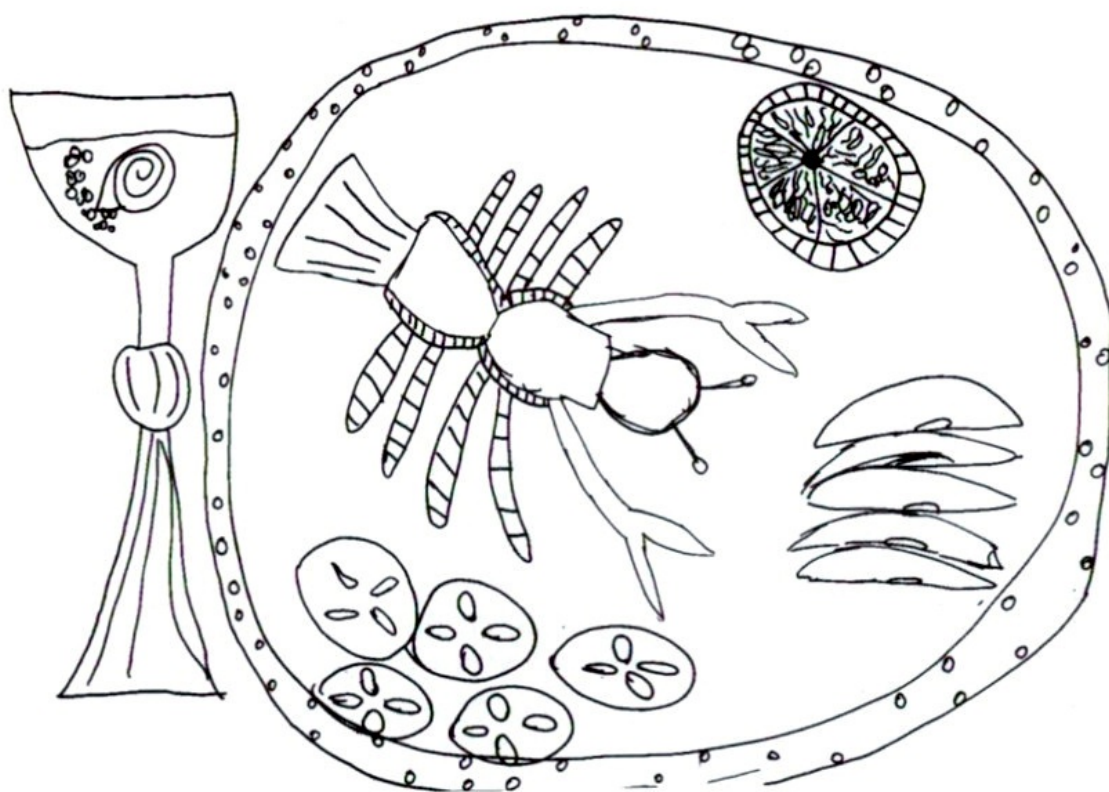


## OVSENÉ GULIČKY

3 - 5 porcií

- ☯ 300 g sušených sliviek bez kôstok
- ☯ 200 g vlašských orechov
- ☯ 200 g ovsených vločiek
- ☯ 200 g ryžového sladu
- ☯ morská soľ

Slivky povaríme v malom množstve vody so štipkou soli a necháme schladnúť. Zatiaľ na mlynčeku na mäso zomelieme orechy a na panvici jemne na sucho opražíme ovsené vločky, ktoré rozmixujeme v mixéri. Do vychladnutých sliviek zamiešame pomleté orechy, rozmixované vločky a pridáme slad. Z vytvorenej masy tvarujeme mokkými rukami guľičky, ktoré podľa chuti ešte obalíme v opražených a postrúhaných orechoch, carobovom prášku alebo opraženom kokose.





# Netradičné potraviny v našej kuchyni

---

## 1. Výrobky zo sóje

### TOFU

Sójový syr vyrobený vyzrážaním zo sójových bôbov pomocou morskej soli NIGARI. Okrem prírodného je dostupný v rôznych úpravách - marinovaný, údený, údený s pórkom, bylinkový, lahôdkový, korenený, cesnakový, s morskou riasou, zeleninový, tofu párky, tofu nátierka a pod.

### TEMPEH

Mimoriadne výživný sójový výrobok vyrobený zo sójových bôbov, vody a bakteriálnej kultúry (*rhizopus oryzae*) s vysokým obsahom kvalitných rastlinných bielkovín, vitamínmi skupiny B (vrátane B12), minerálnych látok ako vápnik, fosfor, horčík, železo.

### NATTO

Pokrm z varených sojových bôbov, do ktorých sú pridané blahodárne enzýmy, ktoré sa nechajú kvasiť 1 - 7 dní. Je to veľmi dobrý zdroj ľahko stráviteľných proteínov, vitamínu B12. Má zahrievajúci efekt. Pomáha pri trávení, reguluje peristaltiku a zlepšuje funkciu ľadvín.

### SEITAN

Kvalitná náhrada živočíšnych bielkovín. Ručne vyrábaná z pšeničnej múky ochutená sójovou omáčkou, zeleninou a korením. Okrem seitanu natural na trhu dostať upravený seitan - špeciál, špeciál so zeleninou a seitanové karbonátky.

## 2. Dochucovadlá

### MISO

Miso pasta je fermentovaný výrobok zo sóje s pridaním jačmeňa alebo ryže. Je to delikatesa zo všestranných liečivých potravín na svete. Novodobé výskumy potvrdili, že denná konzumácia Misa znižuje cholesterol, alkalizuje krv, ruší pôsobenie niektorých karcinogénov, neutralizuje účinok rádioaktívneho žiarenia. Obsahuje kyseliny alkaloidu, ktoré na seba viažu ťažké kovy a potom ich prirodzene odvádzajú z organizmu.

Bežne sa používa Miso ryžové, jačmenné, sójové a Miso sladké biele na zvýraznenie sladkej chuti.

### SÓJOVÉ OMÁČKY Shoyu a Tamari

Shoyu sa používa ako univerzálne korenie vďaka svojej charakteristickej vôni a jemnej slano-sladkastej chuti. Tradičná japonská sójová omáčka Shoyu Johsen spĺňa aj tie najnáročnejšie kritéria na kvalitu. Vyrábaná je ručným prirodzeným spôsobom. Fermentuje 18 mesiacov v drevených sudoch za pomoci baktérie KOJI.

Tamari tiež fermentuje v drevených sudoch a je súčasťou fermentačného procesu pri výrobe MISA. Počas zrenia sa enzýmy pomaly premenia na cukor, aromatický alkohol, amino masné kyseliny, ktoré dodávajú typickú chuť. Je asi 3x koncentrovanejšia ako sójová omáčka SHOYU.

### UME VÝROBKY - Umeboshi a umeocot

Umeboshi sú fermentované presušené japonské slivky. Nakladajú sa do suda s morskou soľou a zatažia závaží. Pri nakladaní sa k slivkám pridávajú aj listy Shiso - purpurové listy byvovej trávy, ktoré sfarbia umeboshi do vínovočervena a dodajú im špecifickú chuť. Vďaka dlhodobému fermentačnému procesu vzniká množstvo látok, ktoré podporujú látkovú výmenu, vylučovanie jedov z tela a spomaľovaním oxidačných procesov v organizme odstraňujú príznaky starnutia.

Umeocot vzniká zo sliviek umeboshi, ktoré pôsobením soli bohato vylučujú šťavu. Aj keď z chemického hľadiska octom nie je, chuť má kyslú a slanú a môžeme ho použiť ako náhradu za ocot. Popri bežnom použití má umeocot aj liečebné účinky, pomáha pri trávení a stimuluje funkciu čriev.

## 3. Prírodné slady

Sladidlá s nezameniteľnou chuťou, ktoré nepoškodzujú zdravie a úplne nahradia rafinovaný cukor v kuchyni. Na trhu sú dostupné ako slady (ryžový, jačmenný), sirupy (ryžový, kukuričný, javorový a pšeničný) a trstinová melasa Blakstrap. Trstinová melasa sa používa ako prírodné sladidlo a aj ako potravinový doplnok s vysokým obsahom minerálov, predovšetkým vápnika a železa. Má pozitívne účinky pri osteoporóze, chudokrvnosti a celkovej podpore imunitného systému. Obsahuje viac vápnika ako mlieko v 100 g až 842 mg.



## 4. Morské riasy

Riasy sú veľmi cenené pre svoj vysoko podporný účinok na regeneračné procesy a zdravie človeka. Sú zdrojom všetkých životne dôležitých minerálnych látok v prirodzenom stave a ľudské telo ich vie lepšie využiť. Dodávajú do tela minerály s prirodzene alkalickým efektom v krvi. Postupne neutralizujú kyseliny a voľné radikály v našom tele.

*Zloženie rias na 100g konzumovaných dielov*

|            |    | Nori    | Kombu | Wakame | Hijiki | Arame | Agar    | Mlieko |
|------------|----|---------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|
| Vláknina   | g  | 4,7     | 3     | 3,6    | 13     | 7,1   | 0       | 0      |
| Proteín    | g  | 35      | 7,3   | 12,7   | 5,6    | 12,1  | 2,3     | 3,5    |
| Tuk        | g  | 0,7     | 1,1   | 1,5    | 0,8    | 1,3   | 0,1     | 3,5    |
| Uhľovod.   | g  | 39,6    | 51,9  | 47,8   | 29,8   | 44,7  | 74,6    | 4,9    |
| Vápnik     | mg | 470     | 800   | 1300   | 1400   | 1170  | 400     | 118    |
| Železo     | mg | 23      | 15    | 13     | 29     | 12    | 5       | stopy  |
| Jód        | mg | 0,5     | 300   | 25     | 40     | 300   | 0,2     | 0      |
| Fosfor     | mg | 510     | 150   | 260    | 59     | 150   | 8       | 93     |
| Draslík    | mg | nezist. | 5800  | 6800   | 14700  | 3860  | nezist. | 144    |
| Vitamín A  | IE | 110000  | 430   | 140    | 150    | 50    | 0       | 140    |
| Vitamín B1 | mg | 0,25    | 0,08  | 0,11   | 0,01   | 0,02  | 0       | 0,03   |
| Vitamín B2 | mg | 1,24    | 0,32  | 0,14   | 0,2    | 0,2   | 0       | 0,17   |
| Niacin     | mg | 10      | 1,8   | 10     | 4,6    | 2,6   | 0       | 0,1    |

## 5. Zahusťovadlá

### KUZU

Rastlina Kuzu je vínny krík a jeho pôvod je v japonských horách. Presnejšie povedané, Kuzu je škrob z koreňa uvedeného kríka, ktorý má nesmiernu energiu - môže prerásť aj skalou. Jeho účinky sú osvedčené pri celkovom vyčerpaní (zvyšuje vitalitu), akútnych chronických a črevných problémoch, prechladnutí (znižuje teplotu), a pod.

### ARROWROOT

Škrobová múčka získaná z koreňa americkej divokej rastliny. Používa sa k zahusťovaniu omáčok, polievok, výrobe dezertov. Je podobná kukuričnému škrobu a Kuzu.

### AGAR AGAR

Biela alebo bezfarebná želatinujúca látka získaná z morskej riasy. Nemá mnoho živín, je ale dobrá pre povzbudenie peristaltiky v prípade zácpy a na kĺby (tvorba kĺbového maziva).

### PŠENIČNÉ KLÍČKY

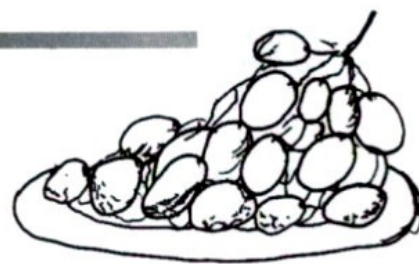
Obsahujú veľa vitamínov skupiny B, B2, B4, B6, bielkovín a kyseliny listovej. Používajú sa do obilninových raňajok, ale aj ako náhrada mletých vlašských orechov.



## Na záver, ak...

---

„Ak ma už nepotrebuje, podarujte ma niekomu prosím. Možno je vo vašom okolí niekto, koho môžem inšpirovať.“



Čarovná kuchárka

Ak sa chcete s nami podeliť o svoje skúsenosti, učiňte tak prosím. Za vaše pripomienky, námety či zdieľané skúsenosti vopred ďakujeme. Zvážime, zhodnotíme a v budúcnosti do ďalšej „kuchárky“ dotvoríme.

Ak nepoznáte niektoré potraviny použité v receptoch a zaujali vás, viac sa dozviete na **www.planetafood.sk** alebo priamo v predajniach Planeta Food na Karpatskej ulici 15 v Bratislave a na Makovického ulici v Žiline. Tam získate aj informácie o kurzoch čarovného varenia a iných zaujímavých prednáškach a seminároch, ktoré pre vás organizujeme.

Ak vás „kuchárka“ inšpirovala k zmene a práce na sebe, tak naplnila svoj cieľ. Nech vás táto pozitívna energia úmyslu ďalej v živote sprevádza.

Na Martina 2005 kolektív Planeta food

  
**Food  
Planeta**  
potraviny, ktoré liečia

Spoločnosť **Planeta Food s.r.o.** Vás pozýva do predajní zdravého životného štýlu kde ponúka široký sortiment biopotravín, polotovarov z rastlinných bielkovín, prírodných sladov, sladkostí bez cukru a mnoho iného pre vaše zdravie:

Na Karpatskej ulici č.15 v Bratislave

**Pondelok až Piatok** **10.00 - 18.00**

**Sobota** **09.00 - 13.00**

tel.: 02/ 5245 0338, 0907/ 746 086

fax: 02/ 5262 6907

Na Mariánskom nám. č. 31 v Žiline (vstup z Makovického ul.)

**Pondelok až Piatok** **09.00 - 18.00**

**Sobota** **09.00 - 12.00**

0907/ 745 679

### **Trstinová melasa Blackstrap**



Potravinový doplnok s vysokým obsahom minerálov, predovšetkým vápnika a železa. Vhodný hlavne pre kojace matky, deti, rekonvalescentov a športovcov. Celkovo podporuje imunitný systém. Má pozitívny účinok pri osteoporóze, chudokrvnosti.

Trstinová melasa obsahuje viac vápnika ako mlieko, **v 100g až 842mg**. Celkový zdravotný stav organizmu sa odvíja od kvalitnej krvotvorby a tvorba krvi je závislá od množstva železa obsiahnutého v našej strave. Melasa je mimoriadne bohatá rovnako aj na železo. **Obsahuje ho až 15,8g na 100g.**