

# ❖ Obsah ❖

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ (MUDr. Ludmila Eleková)	xi
SLOVO VYDAVATELE	xii
PŘEDMLUVA	xxiii
ÚVOD	1
Politicky korektní výživa	2
Tuky	4
Sacharidy	21
Bílkoviny	26
Mléko & Mléčné výrobky	33
Vitamíny	36
Minerály	40
Enzymy	46
Sůl, koření & Přidatné látky (aditiva)	48
Nápoje	51
O potravinových alergiích & Speciální diety	56
Na rozloučenou	63
Jak si vybírat potraviny	64
Pár slov k vybavení	66
Rady a nápady do kuchyně	69
Odkazy	72
ZVLÁDNUTÍ ZÁKLADŮ	79
Mléčné výrobky s kulturou	80
Kvašená zelenina a ovoce	89
Naklíčené obilí, ořechy & Semínka	112
Vývary	116
❖ O omáčkách, jejichž základem je vývar	126
Salátové dresinky	127
Omáčky, marinády & Přílohy	136
❖ O kokosových produktech	160
SKVĚLÁ JÍDLA NA ZAČÁTEK	161
Předkrmy & Omáčky k namáčení (DIPY)	162
Zeleninové saláty	175
Polévky	197
Předkrmy ze syrového masa	231
Gurmánské chuťovky	243
HLAVNÍ CHOD	257
Ryby	258
Drůbeží	279
Vnitřnosti	299
Zvěřina	317

Hovězí & Jehněčí	329	
Mletá masa	355	
<b>KATALOG ZELENINY</b>	<b>365</b>	
<b>JÍDLA K LEHKÉMU SLAVNOSTNÍMU OBĚDU A POZDNÍ VEČEŘI</b>	<b>413</b>	
Masové saláty	414	
Na jih od hranic	425	
Vejce	425	
Návrhy na sendviče	447	
<b>OBILÍ &amp; LUŠTĚNINY</b>	<b>451</b>	
Celozrné obilí	452	
Chléb & výrobky mouky	476	
Pečeme z alternativního obilí	477	
Luštěniny	495	
<b>SVAČINY &amp; JÍDLA DO RUKY</b>	<b>511</b>	
<b>ZÁKUSKY</b>	<b>533</b>	
Průvodce přírodními sladidly	536	
Sladkosti pro děti každého věku	538	
Koláče & Dorty	557	
Gurmánské dezerty	574	
<b>NÁPOJE</b>	<b>583</b>	
<b>KRMENÍ MIMINEK</b>	<b>597</b>	
Tipy pro úspěšné kojení	606	
<b>TONIKA &amp; SUPER - POTRAVINY</b>	<b>607</b>	
Dodatek A	Co a jak při omezení časem a rozpočtem	621
Dodatek B	Poznejte své ingredience - odpovědi	624
Dodatek C	Zdroje	626
Dodatek D	Nadace Westona A. Pricea (WAPF)	629
Dodatek E	Doporučená literatura	630
Dodatek F	Kampaň za zdravé tuky	632
Předmětový rejstřík		635
Rejstřík receptů		651
Rejstřík jídelníčků		670
Rejstřík jídelníčků		671

## Poznámka s poděkováním:

S hlubokou vděčností bychom zde chtěli vyznat chválu a uznání in memoriam v první řadě naší milované Terezce, dnes její dceři Bohušce a také Zdislavce, jejich mnoha mladým býčkům, kteří s námi v posledních několika letech sdíleli kousek



svého života a náš stůl. Přicházel a odcházel den po dni, kdy jsme se o vás starali, a vy jste nám dávali víc, než se dá jen slovy vypovědět, snad jen slza s úsměvem to umí vše vyjádřit – dostalo se nám požehnání, že se k našemu životu připojila tato nová, nekončící řada životodárců.

Děkujeme též našim dětem Ferdovi a Dorotce, další generaci, která pro nás zůstává neustálou připomínkou toho, abychom milovali a vážili si kvalitního skutečného jídla, dobrého zdraví, a tuto jednoduchou myšlenku sdíleli s přáteli, kteří o ní jeví zájem. Tato práce - překlad a příprava Vyživujících tradic k tisku - by bez ní nebyla možná.

V neposlední řadě to nejdůležitější - náš vděk bude navždy patřit duším našich přátel Westonovi, Sally a Mary, trpělivým matkám, otcům a prarodičům a všem bezejmenným, neviditelným a nyní neznámým, kteří napomohli tomu, že se tyto informace dostaly do našich rukou, abychom s tímto vzácným věděním mohli převzít zodpovědnost za svůj život.

**DĚKUJEME**

## SACHARIDY

Všechny zelené rostliny produkují sacharidy - škrob a cukr - ve svých listech pomocí činnosti slunečního záření, oxidu uhličitého a vody. Cukr se objevuje v mnoha podobách. Sacharóza, čili běžný konzumní cukr (nejčastěji řepný či třtinový, p. př.) je disacharid (dvojčukr), který se štěpí během trávení na jednoduché cukry, kterými jsou glukóza (hroznový cukr, p. př.) a fruktóza (též ovocný cukr, p. př.). Glukóza je primárním cukrem v krvi. Fruktóza je primárním cukrem v ovoci a v kukuřičném sirupu, který ho obsahuje. Jinými běžnými disacharidy jsou maltóza (sladový cukr) a laktóza (mléčný cukr). Chemické názvy končící na *-óza* naznačují cukr.

Komplexní cukry jsou cukry s delším řetězcem, skládají se z fruktózy a jiných jednoduchých cukrů. Relativně krátké komplexní cukry zvané stachyóza a rafinóza se nacházejí ve fazolích a jiných luštěninách, delší komplexní cukry se vyskytují v určitých rostlinných potravinách, jako jsou topinambury a mořské řasy. Na rozdíl od býložravých zvířat lidé postrádají trávicí enzymy potřebné pro štěpení těchto cukrů na jejich jednodušší složky. Nicméně někteří jedinci mají určitou prospěšnou mikroflóru v tlustém střevě, která štěpí složité cukry s neškodným oxidem uhličitým coby vedlejším produktem. Jiní lidé mají v tlustém střevě floru, která produkuje coby vedlejší produkt nepříjemný metan. Vaření rovněž do určité míry tyto složité cukry rozkládá.

Na druhou stranu většina lidí je schopna štěpit škrob, polysacharid sestávající výhradně z molekul glukózy. V průběhu procesu vaření, žvýkání a obzvláště pomocí delší enzymatické činnosti při trávení se škroby štěpí na samostatné molekuly glukózy. Glukóza vstupuje do krevního řečiště tenkým střevem, kde dodává energii tam, kdekoliv to tělo potřebuje - k dokončování buněčných procesů, pro myšlení nebo pohyb paže či nohy. Jelikož tělo používá glukózu pro všechny své procesy, lze říci, že cukr je pro život podstatný. Ovšem tělo, aby si ji vytvořilo, nepotřebuje jako potravu požívat cukr nebo dokonce ani velké množství sacharidů. Určité izolované tradiční skupiny, jako třeba Eskymáci, předkolumbovští indiáni plání a obyvatelé Grónska v období středověku, žili na stravě, která se skládala téměř zcela z živočišných produktů - z bílkovin a tuků. Prohlídka lebek těchto skupin ukazuje na faktickou nepřítomnost zubního kazu, svědčící o všeobecně vysoké úrovni zdraví díky stravě téměř zcela bez sacharidů.

Až během posledního století začala strava člověka obsahovat vysoké procento *rafinovaných* (čištěných) sacharidů. Naši předci jedli ovoce a obilí v jeho celistvém, nerafinovaném stavu. V přírodě se nacházející cukry a sacharidy - dodavatelé energie - společně s vitamíny, minerály, enzymy, bílkovinami, tuky, vlákninou - tělotvornými a trávení řídicími složkami stravy. V celistvé formě cukry a škroby podporují život, ale v rafinované podobě jsou sacharidy životu nepřítelem, protože jsou bez tělotvorných prvků. Trávení rafinovaných sacharidů si ke správné metabolizaci žádá od samotného těla jeho vlastní zásoby vitamínů, minerálů a enzymů. Když například chybí vitamín B, nemůže se štěpení sacharidů konat, přesto je většina vitamínů B během procesu rafinace odstraněna.

Proces rafinace svléká zrní, zeleninu a ovoce z jejich vitamínů a minerálních složek. Rafinovaným sacharidům se říká "prázdné" kalorie. "Negativní" kalorie je vhodnější označení, protože konzumace rafinovaných kalorií vyčerpává vzácné tělní rezervy. Konzumace cukru a bílé mouky se dá přirovnat k čerpání ze spořicího konta. Pokud se neustále vybírá rychleji, než nově vkládá, účet se nakonec vyčerpá. Někteří se udrží bez zjevného utrpení déle než jiní, ale nakonec všichni účinek tohoto neúprosného zákona pocítí. Pokud jste měli dost velké štěstí a narodili jste se s výbornou konstitucí, možná budete schopni konzumovat neomezené množství cukru relativně beztravně, ale dědictví vašich dětí nebo vnoučat bude o zásoby ochuzené. Důležitá

# KVAŠENÁ ZELENINA A OVOCE

Možná nám to připadá zvláštní, že v dřívějších časech lidé věděli, kterak uchovat zeleninu na dlouhou dobu, aniž by použili mražáky či stroje na zavařování. Bylo tak činěno díky procesu mléčného kvašení (laktofermentace). Kyselina mléčná je přirozený konzervant, který utlumuje kazné bakterie. Škroby a cukry v zelenině a ovoci se přemění na kyselinu mléčnou pomocí mnoha kmenů bakterií produkujících kyselinu mléčnou. Tyto *laktobacily* (mléčné bacily) jsou všudypřítomné, nacházejí se na povrchu všeho živého a především je jich hodně na listech a kořenech rostlin rostoucích v půdě či těsně u země. Člověk se akorát potřebuje naučit techniky, jak řídit a povzbuzovat jejich rychlé rozmnožování, aby je sám mohl využívat, stejně jako se naučil využívat určité kvasinky při proměně cukrů z hroznové šťávy na alkohol ve víně.

Starověcí Řekové chápali, že během tohoto typu kvašení probíhaly důležité chemické změny. Této změně dali název "alchymie". Podobně jako u kvašení mléčných výrobků má uchovávání zeleniny a ovoce pomocí procesu mléčného kvašení řadu výhod, které přesahují výhody pouhé konzervace. Namnožení laktobacilů v kvašené zelenině zvyšuje její stravitelnost a zvyšuje hladinu vitamínů. Tyto blahodárné organizmy vytvářejí řadu užitečných enzymů a také antibiotických a protirakovinných látek. Hlavní vedlejší produkt - kyselina mléčná - nejen že uchovává zeleninu a ovoce ve stavu dokonalé konzervace, ale také posiluje růst zdravé mikroflóry v celém tenkém střevě. Dalšími vedlejšími produkty alchymie kvašení je peroxid vodíku ("kysličník") a kyselina benzoová.

Částečný seznam kvašené zeleniny z celého světa je dostačující, aby doložil univerzálnost této praxe. V Evropě je hlavní kvašenou potravinou zelí. Popsána je v římských spisech, byla ceněna jak pro svou výtečnou chuť, tak pro své léčebné vlastnosti. Okurky, řepa a vodnice také patří mezi tradiční potraviny určené k mléčnému kvašení. Méně známé jsou starověké recepty na nakládání bylinek, listů šťovíku a vinných listů. V Rusku a Polsku je možné se setkat s nakládanými zelenými rajčaty, paprikami a hlávkovým salátem. Mléčně kvašené potraviny jsou součástí také asijských kuchyní. Národy Japonska, Číny a Koreje si připravují nálev ke kvašení zelí, tuřín, lilku, okurek, cibule, tykve a mrkve. Například korejské *kimči* je kořeněnou přílohou ze zelí a z jiné zeleniny a koření, které jedí denně, a k žádnému japonskému jídlu nesmí chybět trocha nakládané zeleniny.

# NAKLÁDANÉ OKURKY

Na 0,9 l

4-5 okurek nakládaček nebo 15-20 okurek angurií  
 1 polévková lžíce hořčičných semínek  
 2 polévkové lžíce čerstvého nastříhaného kopru  
 1 polévková lžíce mořské soli  
 4 pol. lžíce syrovátky (strana 87), (pokud není k  
 dispozici, tak přidejte navíc 1 pol. lžici soli)  
 1 hrnek filtrované vody

Okurky dobře umyjte a dejte je do 0,9litrové sklenice s širokým hrdlem. Smíchejte zbývající ingredience a nalijte je na okurky, přidejte víc vody, pokud je třeba, aby okurky byly pod vodou. Vrch tekutiny by měl být alespoň 2,5 cm pod vrchem sklenice. Dobře utěsněte a ponechejte při pokojové teplotě na asi 3 dny, než sklenici přenesete na chladné místo.

## Varianta: Nakládané okurkové plátky

Omyjte pečlivě okurky a nakrejte na 0,5cm plátky. Pokračujte podle receptu. Kvašáky budou hotovy asi za 2 dny v pokojové teplotě, než se uloží do chladu.



## ROLNÍKŮV OBĚD

*Kvaškovýchléb s  
másmem s kulturou*



*nepasterovaný sýr čedar*



*nakládané sledě*



*nakládaný česnek*



*nakládané okurky*



*Kvas*

Mléčně kvašené okurky a *cornichons* (nakládačky) jsou velmi osvěžující a mnohem méně kyselé než nakládačky konzervované v octě - člověk jich nikdy nemá dost. V klasické kuchyni se nakládačky vždy hodí k masovým chodům a ke klobáskám a k naloženému masu. Jde o moudrý zvyk, jelikož tato zelenina je schopna rozpouštět sraženiny kyseliny močové, a tak bránit tvorbě kamenů, jejichž příčinou je často maso a klobásky, potraviny s bohatým zastoupením kyseliny močové. Claude Aubert *Les Aliments Fermentés Traditionnels* [Tradiční fermentované potraviny]

Studie z roku 1999 publikovaná v Lancetu (renomovaný lékařský časopis, p. př.) zjistila, že konzumace mléčně kvašené zeleniny má pozitivní spojitost s nízkým výskytem astmatu, kožními problémy a poruch autoimunitního systému u švédských dětí navštěvujících Waldorfskou školu. Stejná studie zjistila, že ochranný účinek je ještě zesílen, když se užívá syrové mléko a když se vyhnou očkování. SWF

# VÝVARY

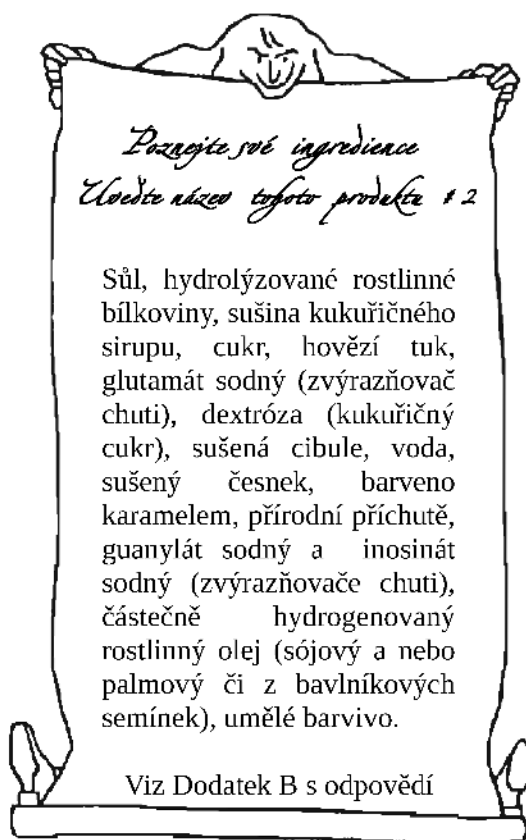
Politováníhodným výsledkem našich moderních technik zpracování masa a našeho uspěchaného a na plýtvání orientovaného životního stylu je úpadek ve využívání masových, kuřecích a rybích vývarů. V minulých časech, kdy řezník prodával spíš maso s kostí než jednotlivé řízky a celá kuřata než odkostěná prsa, využívali naši šetrní předci každou část ze zvířete tak, že udělali vývar, polévku čili bujón z kosterních částí.

Masové a rybí vývary jsou téměř univerzálně používány v tradičních kuchyních - francouzské, italské, čínské, japonské, africké, jihoamerické, kuchyni Středního Východu a Ruska, ale používání masových bujónů, z nichž se udělá výživná a chutná polévka či omáčka, téměř zcela vymizelo z americké kulinární tradice.

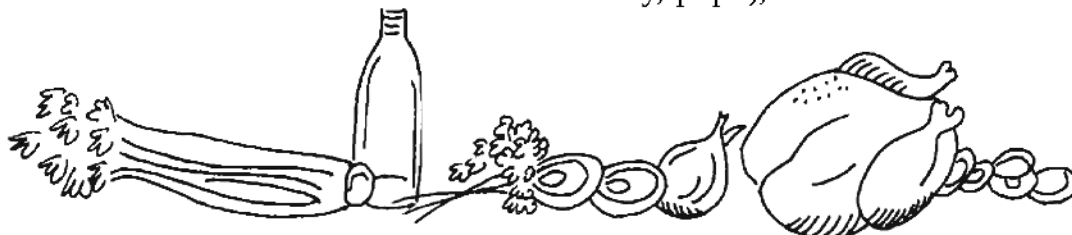
Pokud jsou masové vývary správně připraveny, jsou nesmírně výživné, obsahují minerály z kostí, chrupavky a morku a zeleninu jako elektrolyty, ve snadno asimilovatelné formě. Kyselé víno nebo ocet přidány během vaření pomáhá do vývaru vytáhnout minerály, především vápník, hořčík a draslík. Dr. Francis Pottenger, autor věhlasné studie koček a také článků o přínosu želatiny z vývaru, má za to, že hrnec na vývar je ten nejdůležitější kus vybavení v kuchyni.

Byl to také dr. Pottenger, který poukázal na to, že vývar je velice cenný, protože dodává do stravy hydrofilní koloidy. Sloučeniny syrového jídla jsou koloidní a mají sklony být hydrofilní, což znamená, že přitahují tekutiny. A tak když jíme salát nebo jiné syrové jídlo, hydrofilní koloidy přitahují trávicí šťávy na rychlé a účinné strávení. Koloidy, které byly zahřáty, jsou obecně hydrofobické - odpuzují tekutiny - čímž se stává vařené jídlo náročnější na trávení. Nicméně bílkovinná želatina\* v masovém vývaru má neobyčejnou schopnost přitahovat tekutiny - je hydrofilní - dokonce i po zahřátí. Stejná vlastnost, s níž želatina přitahuje vodu k vytvoření dezertů, jako je Jello (značka výrobce želatiny na výrobu ovocných želé, pudinků apod., oblíbenost vedla k používání tohoto názvu obecně k jakémukoliv želatinovému zákusku, p. př.), umožňuje jí přitahovat trávicí šťávy k povrchu částí uvařeného jídla.

Veřejnost nemá obecně povědomí o rozsáhlém výzkumu příznivých účinků želatiny požití s jídlem. Želatina v první řadě pomáhá trávit a byla úspěšně použita v léčbě mnoha střevních poruch včetně překyselení (hyperacidita), kolitidy a Crohnovy choroby. I když želatina v žádném případě není kompletní bílkovinou, protože obsahuje pouze aminokyselinu arginin a glycin ve velkém množství, chová se jako spořič bílkovin, který tělo přiměje, aby lépe využilo kompletní bílkoviny, které člověk požil. A tak jsou na želatinu bohaté vývary nezbytností pro ty, kteří si nemohou dovolit mít ve svém jídelníčku velké množství masa. Želatinu je možné také použít při léčbě mnoha chronických poruch včetně chudokrevnosti a jiných onemocnění krve, cukrovky, muskulární (svalové) dystrofie a dokonce rakoviny.



Proč je slepičí polévka lepší než všechno, co máme, proč dokonce uklidní víc než "Tylenol"? Je to proto, že kuřecí polévka má přírodní ingredienci, která krmí, spravuje a zklidňuje sliznicovou výstelku v tenkém střevě. Vnitřní výstelka je začátkem či koncem nervového systému. Snadno se ze střeva vytáhne působením spousty laxativ, přemíry potravinových přídatných látek...a parazity. Kuřecí polévka...hojí nervy, zlepšuje trávení, oslabuje alergie, uklidňuje a dává sílu. Hanna Kroeger *Ageless Remedies from Mother's Kitchen* [Odvěké léky z matčiny kuchyně]



## KUŘECÍ VÝVAR

1 celá slepice z volného výběhu nebo asi 0,9-1,3 kg  
kosterních částí kuřete, jako jsou krky, skelety,  
prsni kosti či křídla  
kuřecí žaludky (volitelné)  
kuřecí nohy (volitelné)  
3,6 l studené filtrované vody  
2 polévkové lžíce octa  
1 velká na kostky nakrájená cibule  
2 nakrájené mrkve  
3 nakrájené stonky celeru  
1 svazek petrželové natě

Pokud používáte celé kuře, odřežte křídla, odstraňte krk, tukové žlázy a žaludky z dutiny. V každém případě použijte kuřecí nožky, pokud je můžete sehnat - jsou plné želatiny (Židovský folklór považuje přidání kuřecích nožiček za tajemství úspěšného bujónu.) Ještě lépe, když použijete celé kuře i s hlavou. Takové kuře se dá najít v orientálních obchodech. Slepice z hospodářství z volného chovu dávají ty nejlepší výsledky. Mnoho kuřat z klecového chovu vám neudělá vývar, který zrosolovatí.

Naporcujte kuře na několik částí (pokud používáte celé kuře, uřežte krk a křídla a nakrejte je). Dejte kousky kuřete nebo kuře do nerezového hrnce s vodou, octem a veškerou zeleninou kromě petržele. Nechejte stát asi 30-60 minut. Přiveďte k varu, odstraňte pěnu, která vystoupí nahoru. Ztlumte plamen, přikryjte poklicí a mírně vařte 6-24 hodin. Čím déle vývar vaříte, tím bohatější a voňavější bude. Asi 10 minut před dovařením přidejte petržel. Uvolní další minerální iony do vývaru. Vyndejte perforovanou lžící kuře nebo jeho kusy. Pokud používáte celé kuře, nechejte ho vychladnout a oddělte maso od skeletu. Nechejte si ho pro jiné účely, jako jsou kuřecí saláty, enčilády (plněné mexické tortily, p. př.), sendviče nebo karí omáčky.

(Kůže a menší kosti, které jsou velmi měkké, asi



## ZÁKLADNÍ DRESINK

Na ¾ hrnku

- 1 čajová lžička hořčice typu Dijon, hladká nebo z nahrubo mletých zrn
- 2 polévkové lžíce plus 1 čajová lžička nepasterovaného vinného octa
- ½ hrnku extra panenského olivového oleje
- 1 polévková lžíce za studena lisovaného lněného oleje

Ponořte vidličku do skleničky hořčice a do malé misky dejte asi 1 čajovou lžičku hořčice. Přidejte ocet a promíchejte. Přidávejte tenkým proudem olivový olej, po celou dobu míchejte vidličkou, dokud olej nebude dobře promíchán nebo rozptýlen. Přidejte lněný olej a okamžitě spotřebujte.

## BYLINKOVÝ DRESINK

Na ¾ hrnku

- ¾ hrnku základního dresinku
- 1 čajová lžička jemně nasekaných čerstvých bylinek, jako je petržel, estragon, tymián, bazalka či oregano

Připravte si základní dresink a vmíchejte do něho bylinky.

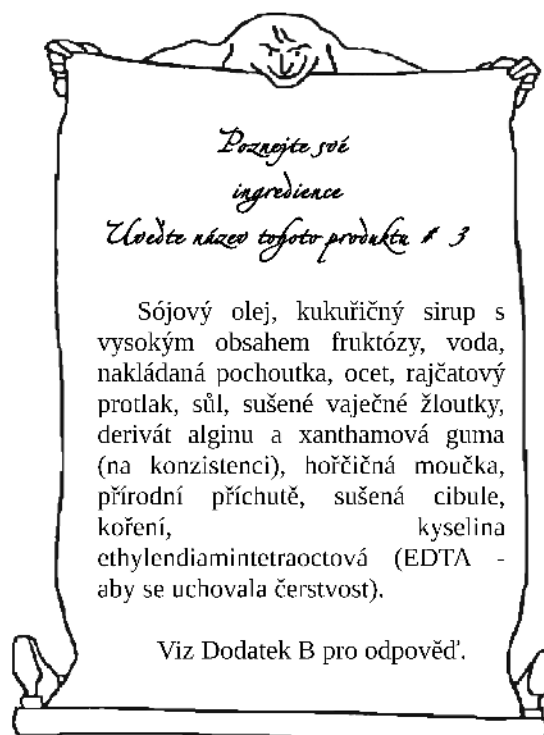


## ČESNEKOVÝ DRESINK

Na ¾ hrnku

- ¾ hrnku základního dresinku
- 1 struček česneku

Připravte si základní dresink. Oloupejte struček česneku a rozmačkejte v mačkadle na česnek. Zamíchejte do dresinku. Na několik minut ponechejte, aby se česneková chuť rozložila.



Skrytá příčina moderních chronických nemocí se dá shrnout do změny v našem prostředí a v potravinách. To spočívá v nemoudrém používání technologií v zemědělství a výrobě potravin, v opuštění tradičního způsobu vaření a především zákeřném pronikání průmyslově zpracovaného jídla a napodobenin jídla mezi potraviny západních národů.

Oleje připravené o vzácné živiny a změněné ve své struktuře, obilí, které stojí za zlámaný groš, jež bylo pufované a navločkové a prodáno za 100 grošů za krabici, zranitelné životadárné mléko, jež podstoupilo zpracování ohřevem na vysokou teplotu, sladkosti svlečené z vitamínů a minerálů - to je čarodějnická směs, která vede k fyzické a duchovní degeneraci. SWF

A z kruhu těch čtyř bytostí jsem slyšel hlas: "Za denní mzdu jen mírka pšenice, za denní mzdu tři mírky ječmene. Olej a víno však nech!"

Zjevení Janovo 6 : 6 (cit. dle českého ekumenického překladu)

# ZELENINOVÉ SALÁTY

Když žehráme na problémy moderního technického věku, ztrácíme někdy z dohledu to mnohé, co je na industrializaci přínosné. Jedním z oněch požehnání je pestrost čerstvé zeleniny ve všech ročních obdobích. Využijte této úžasné situace – stejně jedinečné v dějinách lidstva, jako jsou všudypřítomné průmyslově zpracované potraviny.

Klíčem k dobrému salátu je zelenina na vrcholu své čerstvosti, nakrájená na kousky, poté polita na enzymy bohatým dresinkem ze syrových surovin – vysoce kvalitními oleji, octem, citronovou šťávou, syrovátkou, avokádem a smetanou, syrovou nebo s kulturou. Nakrájet nebo nastroumat zeleninu je prvním krokem v procesu důkladného trávení, zůstane méně práce pro zuby a trávicí šťávy a umožní se, aby více povrchu zeleniny bylo pokryto zdravým dresinkem.

Nebojte se smíchat ve svém salátě zeleninu různých barev. Různé barvy v zelenině značí přítomnost vitamínů a minerálů v různých poměrech. Salát smíchaný ze zelené, bílé, oranžové, červené a hnědočervené zeleniny zajistí plný obsah živin.

Většina druhů zeleniny do salátů, jaké zde představujeme, jsou syrové, ale také jsme zařadily některé, které jsou dušeny nebo blanšírovány (spařeny vroucí vodou). Lehké povaření ve skutečnosti činí živiny z některé zeleniny, jako je chřest a francouzské fazole, dostupnější. A syrová zelenina není pro každého, především ne pro lidi s citlivým trávicím traktem. Pokud máte po salátě problémy, orientujte se na polévky jako formu, ve které se dají konzumovat různé druhy čerstvé zeleniny.

Pro ty, kteří snášejí sýry, konstatujeme, že směs nepasterovaných sýrů se salátovým dresinkem obsahujícím lněný olej je synergetická. Podle některých badatelů bílkoviny v sýru obsahující síru spolu s omega-3 mastnými kyselinami v lněném oleji tvoří vynikající kombinaci podporující mnoho metabolických procesů. Řada importovaných sýrů, jako je Roquefort a Parmezán, se dělají ze syrového mléka. Obzvláště doporučujeme Roquefort z ovčího mléka jako dobrý zdroj antibakteriální kyseliny laurové.

Váš salát by měl být potěšením pro oko a také pro chuťové buňky. Postarejte se o to, abyste vytvořili atraktivní podívanou a použijte svou představivost k vytvoření krásného aranžmá na talíři. Neváhejte a použijte velké talíře pro svůj salátový chod – tak jak ho dělají Evropané – aby byl vkusnější výstavbou. Když je správně podáván a se správnými ingrediencemi, dají se do vaší nabídky syrové zeleniny i zarytí nepřátelé salátů.

Lykopen, chemická látka podobná karotenu, dodává červené zbarvení rajčatům, vodním melounům, jahodám, růžovým grepům, paprice, šípkům a palmovému oleji. Není činný jako vitamín A, ale může nabídnout ochranu před rakovinou. Studie na Johnsově Hopkinsově Univerzitě zjistila, že oběti rakoviny slinivky mají nízké hladiny lykopenu. U lidí s nejnižším lykopenem v krevním řečišti byla pětkrát vyšší pravděpodobnost, že se u nich vyvine rakovina slinivky než u těch s nejvyšší hladinou. SWF



Mimochodem vařit jídlo nad 47,7 st. C ničí trávicí enzymy. Když k tomu dojde, slinivka, slinné žlázy a střeva musejí všechny přijít na záchranu a dodat trávicí enzymy...aby se všechny tyto látky rozložily. K tomu, aby tak činily opakovaně, musí tělo jaksi obrát o enzymy jiné žlázy, svaly, nervy a krev, aby pomohly s jejím náročným procesem trávení. Nakonec si žlázy – a to znamená i slinivka – vyvinou nedostatek enzymů, protože byly nuceny pracovat pilněji kvůli nízkým hladinám enzymů nacházejících se ve vařeném jídle....Vaše šance na to, jak si nezatěžovat slinivku, jsou lepší, když budete jíst co nejvíce syrového jídla. William H. Philpott, MD *Victory Over Diabetes* [Zvítězte nad cukrovkou]

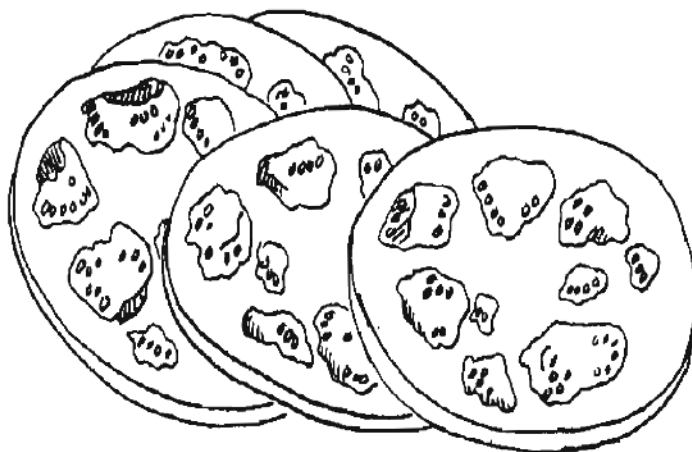
## RAJČATOVÁ MÍSA

Na 4-6 porcí

- 4 vyzrálá rajčata
- 2 okurky, oloupané a na tenko nakrájené
- 2 malé červené cibule na tenké plátky nakrájené
- 2 hlávky belgické čekanky (volitelné)
- 2 polévkové lžíce nasekaného cilantra nebo bazalky
- 1 vyzrálé avokádo
- ½ šálku černých oliv
- 6 polévkových lžic extra panenského olivového oleje
- 2 polévkové lžíce surového vinného octa
- 1 velký citron
- drcený pepř na dochucení
- 1 šálek sýru feta nakrájeného na malé kousky

Jde o chutný a osvěžující první chod během letních měsíců.

Odstraňte vnější listy čekanky listové, uřežte koneček a rozdělte na listy. Udělejte vějíř z čekankových listů na jednom konci velké ploché mísy. Nakrejte rajčata na velmi tenko a naaranžujte podél okraje mísy. Nasypejte okurku doprostřed rajčatového věnce. Naaranžujte plátky cibule na rajčata. Rozhodte olivy po salátu. Nakapejte všude olivový olej, pokapejte octem, poté vymačkejte šťávu z citronu a posypejte pepřem. Posypejte cilantrem nebo bazalkou. Nechejte velkou mísu při pokojové teplotě alespoň na jednu hodinu. Těsně před podáváním oloupejte avokádo a nakrejte ho na plátky, natřete ho olejem a octem z mísy, aby se zabránilo zhnědnutí a naaranžujte na mísu. Rozhodte sýr feta po rajčatech a podávejte.



## KUŘECÍ POLÉVKA S RÝŽÍ

Pro 6 osob

cca 2 l kuřecího vývaru (124)

1 šálek hnědé rýže

1 šálek na drobné kostky nakrájeného kuřecího masa  
nebo kuřecích jater a srdíčka (zbytků z vaření  
vývaru)

1 a půl šálku na drobno nakrájené zeleniny, jako je  
mrkev, celer, červená paprika nebo zelené fazolky  
mořská sůl nebo rybí omáčka (str. 157) a pepř

Přiveďte vývar a rýži k varu a seberte jakoukoliv  
pěnu, která může vystoupit nahoru. Zeslabte plamen a  
vařte pod pokličkou asi 1 hodinu, dokud rýže nezměkne.  
Přidejte zeleninu, kostičky masa, dochuťte a vařte,  
dokud to právě nezměkne, asi 5 až 10 minut. Děti ji  
milují!

## POLÉVKA S JÁTROVÝMI KNEDLÍČKY

(Leberknodel)

Pro 6 osob

20 dkg hovězích nebo telecích jater

2 šálky strouhanky z celozrnného chleba

1 vejce lehce rozkvedlané

¼ šálku roztopeného másla

strouhaná kůra z citrónu

1 polévková lžice na drobno nasekané petrželky

1 malá cibule nadrobno nakrájená

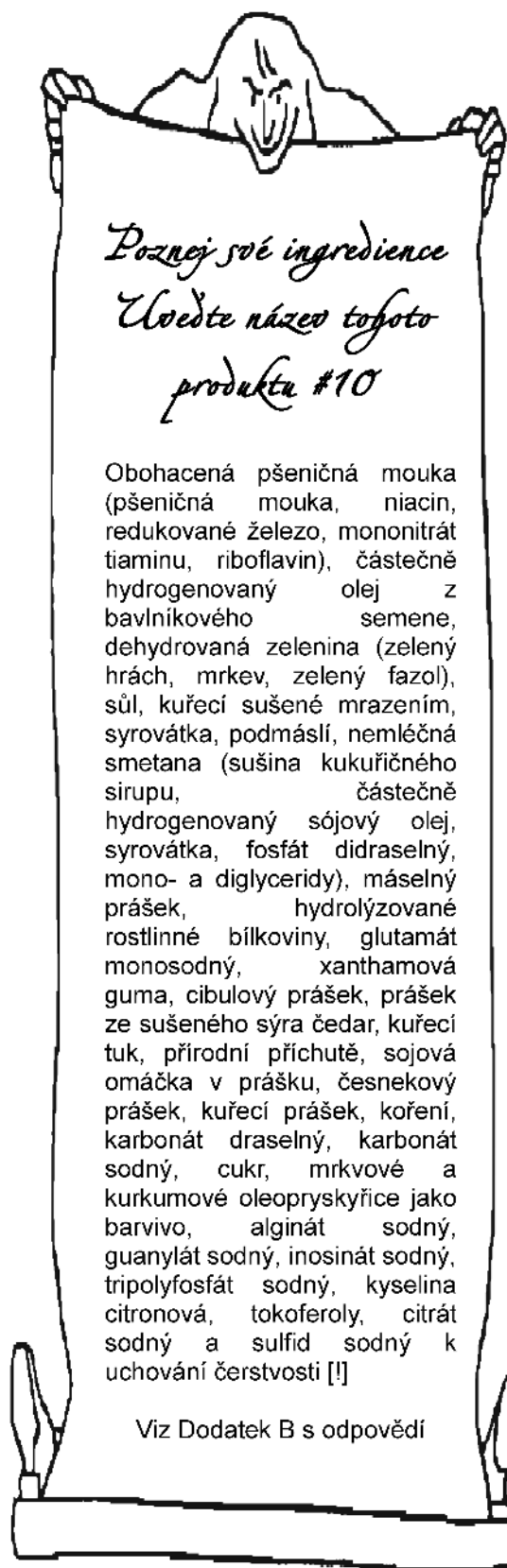
2 stručky česneku, oloupaný a rozetřený

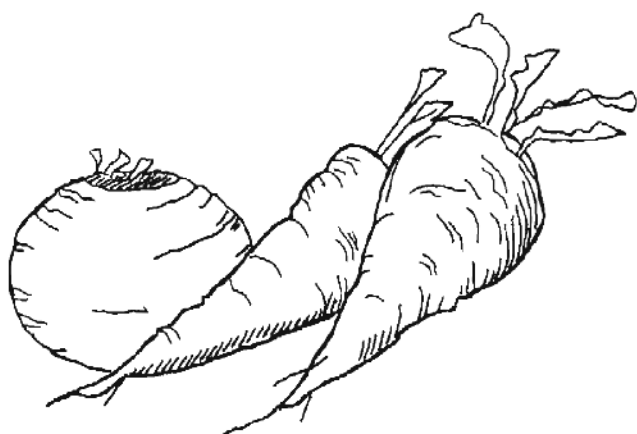
1 čajová lžička mořské soli

½ čajové lžičky pepře

6 šálků (cca 1,4 l) hovězího vývaru (str. 122)

Odstraňte jakékoliv žilky z jater a dejte játra do  
mixéru. Několik minut střídavě zapínejte a vypínejte  
motor, aby se rozmixovala. Mezitím namočte chlebovou  
strouhanku do vajíčka a rozpuštěného másla. Dejte  
chlebovou směs a všechny suroviny kromě vývaru do  
mixéru a zpracujte, dokud nebudou dobře promíchány.  
Vytvarujte do 6 velkých koulí nebo 12 malých. Opatrně  
dejte knedlíčky do vřícího vývaru, zeslabte plamen a  
mírně vařte asi 10 až 15 minut. Podávejte tak, že dáte po  
dvou knedlíčkách do každé polévkové misky a  
naběračkou knedlíky zalijte vývarem.





## ZIMNÍ KOŘENOVÁ POLÉVKA

6-8 porcí

3 střední cibule oloupané a nakrájené  
 2 pórký, umyté a okrájené a na plátky nakrájené  
 4 mrkve, oškrábané a na plátky nakrájené  
 2 vodnice oškrábané a na plátky nakrájené  
 1 švédský žlutomasý tuřín (rutabaga), oškrábaný a na plátky nakrájený  
 3 kořeny petržele, oloupané a na plátky nakrájené  
 4 polévkové lžíce másla  
 1,4 l l kuřecího vývaru (str. 124) nebo směs filtrované vody a vývaru  
 několik snítek tymiánu, svázaných dohromady  
 4 stručky česneku, oloupaného a rozmačkaného  
 špetka kajenského pepře  
 mořská sůl nebo rybí omáčka (str. 157) a pepř  
 špetka muškátového oříšku  
 smetana piima nebo crème fraîche (str. 84)

Rozpusťte máslo ve velkém nerezovém hrnci a přidejte cibuli, pórek, mrkev, vodnici, tuřín a petržel. Přikryjte a vařte jemně asi ½ hodiny na nízkém plameni za příležitostného míchání. Přidejte vývar, přiveďte k varu a seberte pěnu. Přidejte česnek, tymián a kajenský pepř. Mírně vařte přikryté asi ½ hodiny, dokud zelenina nezměkne.

Vyjměte tymián a zpracujte polévku ručním mixérem. Dle gusta dochuťte. Pokud je polévka příliš hustá, zřed'te ji troškou vody. Naběračkou nalijte do teplých misek a podávejte se zakysanou smetanou.

Zdá se, že potravinářští inženýři jsou rozhodnutí vyhladit celý mlékarenský průmysl... a možná lidskou rasu. Evropané teď produkují margarínový sýr. Cenový rozdíl bude v nesmírný prospěch falešného sýra, chránící jeho oblíbenost. Je do té míry jako opravdový sýr, že "kdyby sýr vyrobený z rostlinného oleje byl posuzován společně s ostatními sýry, je pochybné, zda by si někdo uvědomil, že margarínový sýr je mezi nimi."

Společnost Crest Foods z Ashtonu ve státě Illinois nyní produkuje rostlinný tuk "kysaná smetana." Je dvakrát pasterována a přinejmenším *dvakrát homogenizována*. William Campbell Douglass, MD *The Milk Book* [Kniha o mléce]

Polévka je lehké výživující jídlo dobré pro všechny lidi. Potěší žaludek, podporuje chuť a připravuje trávení.

J. A. Brillant-Savarin

Provedly se pokusy s výkrmem, aby se porovnala krmná hodnota následujících tuků a olejů pro telata: máselný tuk, sádlo, lůj, kokosový olej, arašídový olej, kukuřičný olej, olej z bavlíkových semen, sójový olej... Průměrný denní příbytek na váze a celkové zdraví převažovalo u krav krmných mléčným tukem oproti všem ostatním skupinám, těsně za nimi následovala ta skupina, která byla krmena sádlem a lojem. Kukuřičný olej, olej z bavlíkových semen a sojový olej byly nejméně uspokojivé... Vypadala, že neprospívají, byla apatická a vyhladovělá. Některá telata z této skupiny pošla a ostatní zachránili tak, že přešli na plnotučné mléko. Weston Price, DDS: *Nutrition and Physical Degeneration* [Výživa a fyzická degenerace]

## KORNIŠKY S HROZNOVÝM VÍNEM

(Zde přesněji plemeno *Cornish game hens* – jde o křížence mladé slepičky či kohoutka kůru domácího plemene kornišky s plymutkou, p. př.)

4 porce

2 kříženci kuřete kornišky s plymutkou, podélně rozříznuté

2 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje

2 polévkové lžíce rozpuštěného másla

mořská sůl a pepř

½ šálku suchého bílého vína nebo vermutu

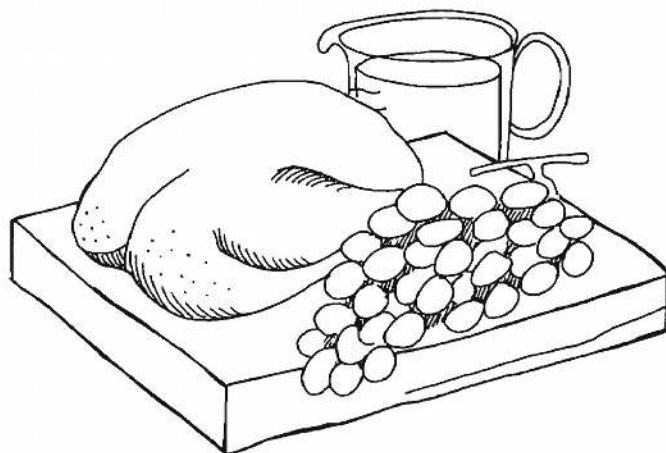
2 šálky kuřecího vývaru (str. 124)

2 šálky čerstvých červených nebo bílých hroznů

2 polévkové lžíce marantového škrobu (*arrowroot*), smíchaného se 2 polévkovými lžicemi filtrované vody

Do nerezového pekáče dejte kuřecí půlky kůží nahoru. Potřete směsí másla s olivovým olejem a ochuťte solí a pepřem. Pečte při teplotě 177 st. C asi 1 a ½ hodiny. Vyjměte na velkou plochou mísu a udržujte teplé v troubě, zatímco budete dělat omáčku.

Nalijte víno a vermut do pekáče a přiveďte k varu, míchejte dřevěnou vařečkou, se kterou odškrábejte jakékoliv nahromaděné šťávy v pekáči. Přidejte kuřecí vývar, přiveďte k prudkému varu, seberte pěnu a vyvařujte omáčku asi 10 minut, dokud nezhoustne. Přidejte hrozny a probublávejte dalších asi 5 minut. Po lžičkách přidávejte roztok marantového škrobu, dokud nedosáhnete požadované hustoty. Naložte kuře na jednotlivé talíře a nalijte omáčku.



Cholesterol je...ústřední strukturou ve skupině steroidů, mezi něž patří ženské a mužské hormony, hormonální antikoncepční pilulky, kortizon, vitamín D a steroidní léky, které berou někteří atleti a starší filmové hvězdy. Cholesterol je navzdory veškeré špatné kritice, jaké se mu dostalo, životně důležitou látkou v lidském organismu. Je součástí žlučových kyselin, které tráví tuky, hlavní složkou mozku a nervové tkáně a prekurzorem mnoha hormonů, především sexuálních hormonů. Cholesterol se nachází obecně v živočišných potravinách (vajíčkách, mléčných produktech, drůbežím, škeblích) a naše tělo si ho každý den vyrábí značné množství. "Bez něho by pokožka vyschla, mozek by nefungoval a nebyly by žádné životně důležité sexuální a adrenální hormony."

Ve velkém sporu o tuky někteří badatelé hlásili statistickou korelaci mezi hladinou krevního cholesterolu a srdečním onemocněním. Přes své nadměrné úsilí vědci přesto nebyli schopni zavést mezi normálními zdravými lidmi na zdravé stravě srozumitelné spojení mezi cholesterolem v něčí stravě, cholesterolem v něčí krvi a infarktem či mrtvicí. Do určité míry zde vztah je – stejně jako existují vztahy mezi spoustou faktorů a ději v organismu – nikdo neví, co způsobuje co. Joseph D. Beasley, MD a Jerry J. Swift, MA *The Kellogg Report* [Kelloggova zpráva]

# VNITŘNOSTI

Téměř všechny tradiční kultury si cení vnitřností pro jejich schopnost vystavět zdroje síly a vitality. Vnitřnosti mají výjimečně vysoký obsah v tučných rozpustných vitamínů A a D a také esenciální mastné kyseliny, důležité suprenenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem a celou škálu makromineralů a stopových prvků. Divoká zvířata žerou orgány své kořisti nejdřív, čímž ukazují moudrost nadřazenou té naší vlastní. První pevná strava, jakou domorodé americké matky dávají svým dětem, jsou syrová játra, která jim pečlivě rozžvýkají. Lidová moudrost celého světa včetně Evropy si cení mozeček jako jídla pro miminka a rostoucí děti.

Americké kuchařky před sto lety obsahovaly spoustu receptů na vnitřností a jakákoliv autentická kuchařka na etnickou kuchyni – francouzskou, italskou, řeckou, středovýchodní či anglickou – bude uvádět několik hlavních receptů na játra, ledviny, srdce, brzlík a mozeček. Jaká škoda, že tyto chutné a výživné potraviny zmizely z našich stolů.

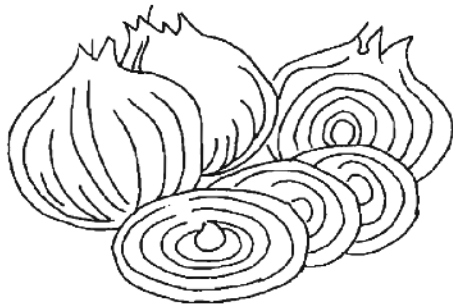
Mnoho našich prarodičů si bude pamatovat dny, kdy se játra podávala jednou týdně. Oficiální výživoví experti nyní doporučují přerušit tento zdravý zvyk, abychom se vyhnuli cholesterolu! Jiní přestali jíst játra ze strachu z jedovatých látek, které se mohou hromadit v játrech všech zvířat. Jelikož úlohou jater je odstraňovat toxické látky z krve, jde o legitimní obavu. Z tohoto důvodu je nejlepší kupovat játra v biokvalitě, která se stávají stále více dostupnějšími v supermarketech a obchodech se zdravou výživou. Dokonce játra v biokvalitě mohou obsahovat trochu toxických látek, ale jejich výživná hodnota převažuje nad riziky jakýchkoliv toxinů, které obsahují. Nejenže játra dodávají med, zinek, železo a hodně vitamínu A a D, jsou také bohatým zdrojem antioxidantů – látek, které pomáhají vašim vlastním játrům odstraňovat toxické látky z těla.

Pokud nejste zvyklí jíst vnitřnosti, ale přejete si obnovit tento zdravý zvyk, začněte brzlíkem (část brzlíkové žlázy mladého telete), které nemají silnou příchuť – ve strouhance obalované brzlíky chutnají úplně jako kuře. Poté můžete postoupit k játrům, ledvinám, srdci a mozečku, z nichž všechny mají silnou chuť a vůni nebo exotičtější texturu. Všem těmto druhům masa prospívají silně ochucené omáčky, v nichž je hlavně cibule, víno, balzamický ocet a onen kouzelný elixír – domácí hovězí nebo kuřecí vývar.

Jestliže nemůžete přimět svou rodinu, aby jedla vnitřnosti, když jsou takto podávané, existuje řada způsobů, jak jim ho přidat do jídla, aniž by o tom věděli. Všechna jídla z mletého masa se dají udělat ze směsi mletého srdce a mletého svalovinového masa. Pošírovaný mozeček se může nasekat a přidat do jakéhokoliv jídla z mletého masa, stejně tak strouhaná syrová játra. Když se přidají při vaření do hnědé rýže lžíce dvě strouhaných jater, výsledkem bude voňavá mísa, která je konečným jídlem. (Viz strana 467.) Můžete podávat takto rýži bez dalšího jídla z masa a vědět, že požadavkům vaší rodiny po kvalitních živočišných produktech je vyhověno.

## PŘÍPRAVA JATER

Kupte si játra v biokvalitě a naprosto čerstvá. Řezník by měl odstranit okolní vlákno; jinak se okraje budou při vaření kroutit. Játra by se měla nakrájet na plátky o tloušce 0,6-0,9 cm. Všechny recepty na játra se významně zlepšují, když se plátky jater nejprve namáčí v citrónové šťávě po několik hodin. (Jistě i kyselá syrovátka po výrobě nepasterovaného sýra může dobře posloužit, p. př.) Vytáhne všechny nečistoty a dodá lepší texturu.



### JÁTRA S CIBULÍ

4 porce

0,7 kg naplátkovaných jater

šťáva ze 2-3 citrónů

1 šálek nebílené mouky

½ čajové lžičky mořské soli

½ čajové lžičky pepře

4 polévkové lžičky čištěného másla (str. 150) nebo sádla

4 šálky cibule nakrájené na tenké plátky

2 polévkové lžíce másla

2 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje

Marinujte plátky jater v citrónové šťávě několik hodin. Oklepejte plátky a balte ve směsi mouky, soli a pepře. V těžké pánvi a nad silným plamenem plátky smažte postupně po dvou na přečištěném másele nebo sádle. Přeneste na teplou velkou plochou mísu a držte teplé v troubě. Mezitím v jiné pánvi smažte cibuli na másele a olivovém oleji nad středním palmenem asi ½ hodiny nebo zlatohněda. Vylijte na játra a podávejte.

#### Variace: Játra a houby

Místo cibule osmažte 0,45 kg čerstvých hub, omytých, oklepaných od vody a na plátky nakrájené.

kalorií. Rovnováha mezi těmato dvěma mastnými kyselinami je důležitá. Naneštěstí v současné době přijímají někteří Američané až 20 % kalorií jako kyselinu linolovou a téměř žádné jako kyselinu alfa-linolenovou.

Mezi podmíněně esenciální mastné kyseliny patří gamma-linolenová kyselina (GLA), kyselina arachidonová (AA), kyselina eikosapentaenová (EPA) a dokosaheptaenová (DHA). Tyto podmíněně esenciální mastné kyseliny jsou o 18, 20 a 22 uhlíkových dlouhé. Všechny čtyři z těchto mastných kyselin mohou buňky v těle vytvořit, ale ruší to několik potravinových látek nebo nemocí či genetické nedostatky, kvůli nimž je pro některé lidi podstatné tyto čtyři mastné kyseliny získávat ze stravy. Mezi podmínky, které do toho zasahují, jsou *trans* mastné kyseliny, nadměrná konzumace omega-6 mastné kyseliny linolové z rostlinných kupovaných olejů, nedostatek zinku, konzumace alkoholu a nedostatek různých vitamínů. Lidé, jejichž předci jedli převážně maso, často tyto podmíněně mastné kyseliny nemohou utvářet a musejí je získávat z potravinových zdrojů. Zdrojem EPA a DHA jsou vnitřnosti, vaječné žloutky od správně chovaných slepic, rybí jikry a rybí oleje. Mezi zdroje AA (kyseliny arachidonové) patří máslo, lůj a maso z orgánů. Zdrojem GLA je olej z pupalky dvouleté, brutnákový olej a olej z černého rybízu. Mary G. Enigová, PhD *Know Your Fats* [Poznejte své tuky]

Orgány, především zvířecí játra, jsou zásobními ložisky vitamínů, proto důležitý zdroj některých v těchto rozpustných aktivátorů lze dodávat tak, že se vyextrahuje tuk z jater a přepravuje se jako jaterní oleje. Moderní metody zpracování těchto olejů velmi zlepšily jejich kvalitu. Weston Price, DDS *Nutrition and Physical Degeneration* [Výživa a fyzická degenerace]



# HOVĚZÍ & JEHNĚČÍ

Politicky korektní výživa si vybrala červené maso - hovězí a jehněčí – za hlavní přispívající faktor nebo dokonce za hlavní příčinu našich dvou největších pohrom – rakoviny a srdečního onemocnění. Konzumace těchto druhů masa v posledních letech klesla, ale výskyt jak srdeční choroby, tak rakoviny neustále stoupá.

Jaké světlo mohou zvyky tradičních společností vrhnout na otázku červeného masa? Průzkumy etnických kuchyní ukazují, že červené maso ve formě hovězího, ovčího a kozího je druhým nejvíce upřednostňovaným zdrojem živočišných bílkovin a tuku v neprůmyslových společnostech, je druhé hned za kuřecím (masem a vejci) a je oblíbenější nebo přinejmenším dostupnější než potraviny z moře. Tyto společnosti zřídka trpí rakovinou nebo srdečním onemocněním. Tento samotný fakt by měl stačit k utišení jakéhokoliv strachu z červeného masa.

Věříme tomu, že rizika vlastní červenému masu jsou kvůli moderním způsobům chovu dobytka. Většina masa z obchodů pochází od zvířat, která jsou chovaná v ohromných velkovýkrmnách s jadrným krmivem zatíženým pesticidy, či hůře - sójovým krmivem, které má příliš vysoký obsah bílkovin, a tudíž je jedovaté pro jejich játra – naočkovaná steroidy, aby jejich maso bylo křehčí, a jsou léčena antibiotiky, aby se odvrátily infekce, které jsou nevyhnutelným výsledkem špatné stravy a stěsnaných podmínek.

Naštěstí ekologicky produkované hovězí maso od zvířat z pastvy se stává stále dostupnějším. Dobytek a ovce by měly strávit většinu svého života na venkovním výběhu. Je ale zcela vhodné, aby se tato zvířata dovykrmila obilím během jejich posledních několika týdnů života. Takový zvyk napodobuje přírodní procesy, jelikož přežvýkavá zvířata ztloustnou na semínkách a na obilovinách ve svém přirozeném místě výskytu během léta a podzimu. Krmit obilím je starodávný zvyk, který zajistí bohaté množství tuku. Mělo by se to ale provádět ve zdravých, nestísněných podmínkách.

Pokud jíte červené maso, naléháme na vás, abyste se co nejvíce vynasnažili opatřit si maso, které bylo vyprodukováno převážně pastvou. Mnoho obchodů v našich větších městech nyní prodává ekologicky vyprodukováno maso nebo maso od zvířat z pastevního chovu a, když člověk trochu pohledá, vždycky se dá najít velkoobchodní zdroj. Mnoho zemědělců prodává půlky nebo čtvrtky přímo zákazníkům. Pokud máte místo v mražáku, je to nejekonomičtější způsob, jak si pořídit kvalitní hovězí a telecí. (Určitě své přání upřesněte, když kupujete půlky masa přímo od zemědělce, aby maso bylo vyvěšeno a ponecháno dozrát jako maso v obchodě před tím, než se zabalí do mražáku. Jinak bude velmi tuhé.) Jak domácí, tak jehněčí z dovozu povětšinou živě pasením se dá zakoupit v běžných supermarketech.

Když nakupujete přímo z hospodářství, máte další výhodu, že si můžete koupit vnitřnosti, kosti a kopyta. Tradiční společnosti nedopustí, aby tyto hodnotné části přišly nazmar. Vnitřnosti, které jsou výjimečně bohaté na

# MLETÁ MASA

Mleté maso je výborné, pokud je čerstvě namleto a maso je dobré jakosti. Kouzlo pokrmů z mletého masa je v tom, že téměř jakýkoliv druh masa se dá na jeho přípravu použít. Pro rozmanitost můžete použít maso z bizona v receptech, na které je tradičně třeba hovězí či jehněčí. Pokud máte v rodině hajného, můžete dokonce použít mleté srnčí nebo jinou zvěřinu na kterýkoliv z těchto receptů, ale budou si žádat trochu jehněčího, hovězího nebo srnčího tuku. Můžete také přidat malé množství mletého srdce, které je obzvlášť bohaté na koenzym Q<sub>10</sub>.

Pokud raději červené maso nejíte, můžete ho vždycky nahradit kuřecím nebo krůtím, ale buďte opatrní – jelikož jejich tuk obsahuje velké množství vícenenasycených tuků, mleté krůtí nebo kuřecí se kazí rychleji než červené druhy masa. Výsledky budou asi sušší než pokrm připravený z červeného masa.

Kupujte si vždycky “poctivé” plnotučné mleté maso, ale vyhněte se vaření hamburgerů a klobásek na barbecue, kde mohou plameny přijít do kontaktu s tukem a vytvořit látky způsobující rakovinu. Vařte hamburgery a podobná masa v těžké litinové pánvi, abyste minimalizovali vytvoření karcinogenů ve výsledném produktu.

Naši čtenáři si možná všimli, že v knize nemáme kapitulu o těstovinách. Jednoduše proto, že dokonce těstoviny, a obzvlášť těstoviny z celozrnné mouky jsou náročné na trávení – skutečnost je taková, že mouka na těstoviny obecně se nenamáčela, nefermentovala či obilí na ní nenakličovalo. Nikdo ovšem neočekává, že dnešní matky vychovávají děti, aniž by jednou za čas nepřipravily špagety. Z tohoto důvodu dva recepty na omáčku ke špagetám, z nichž jedna se může udělat bez rajčatových produktů. Podávejte je s orientálními luštěninami z hnědé rýže nebo z pohankové mouky, které jsou výživnější a na trávení lehčí než těstoviny z celozrnné pšeničné nebo bílé mouky.

## HAMBURGERY

6 porcí

*0,9 kg mletého hovězího nebo bizoního masa včetně tuku  
20 dkg mletého srdce (volitelné)*

Vytvarujte maso do šesti placiček o tloušce asi 2,5 cm. Zahřejte těžkou litinovou pánev nad středním plamenem. Jakmile bude pánev horká, dejte na ni tři placičky. Vařte asi 7-8 minut jednu stranu – hamburgery by měly být středně nedovařené. Udržujte teplé v troubě, zatímco budete připravovat druhou várku.

Podávejte s celozrnnými hamburgerovými bůlkami (doporučujeme kupované špaldové bůlky), kečupem (str. 104), majonézou (str. 137), plátky nakládaných okurek (str. 97), kukuřičnou pochoutkou (str. 100) a tenkými plátky cibule.

# KATALOG ZELENINY

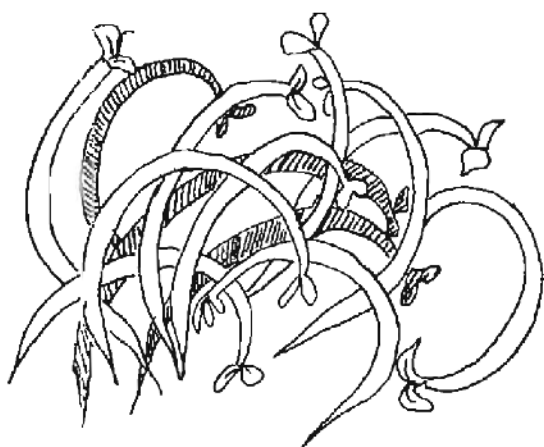
Milostný poměr Američanů k jídlu rychlého občerstvení (*fast food*) je téměř nepochopitelný, když uvážíme velkou rozmanitost zeleniny, která je nyní dostupná po celý rok v každém americkém městě. Relativně málo lidí tohoto rohu hojnosti využívá (Roh kozy naplněný dary, na jejím mléce byl odchován Zeus, p. př.). Většina Američanů jí zeleninu vzácně a když ano, jejich výběr je omezen na několik málo oblíbených druhů – mrkev, hrášek, rajčata a brambory. Čerstvá zelenina přitom může být zlatým hřebem každého jídla. Málo z ní si vyžaduje hodně času na přípravu a většina potřebuje trochu času na uvaření. Navíc u téměř každé zeleniny, která se zkoumala, se zjistilo, že obsahuje látky, které jsou přínosem pro srdce a krev, nebo jež působí proti tvorbě nádorů. Čerstvá zelenina, jí-li se denně s těmi správnými tuky, je jednou z našich nejlepších ochran před koronárním srdečním onemocněním a rakovinou.

Vaření v páře je nejlepší způsob vaření většiny druhů zeleniny. Uchovává většinu vitamínů a minerálů a také docela hodně enzymů, pokud se tento proces nenechá probíhat příliš dlouho. Lehké osmažení na másle, olivovém oleji nebo kokosovém oleji je také přijatelná metoda vaření. Některé výzkumy ukazují, že vaření potravin v tucích a olejích činí živiny ve skutečnosti dostupnějšími. Mezi jiné způsoby patří blanšírování (krátce spařit, p. př.) ve vařené přefiltrované vodě a u kořenové zeleniny vaření v kameninovém hrnci.

Doporučujeme sice zavést do jídelníčku hodně syrového jídla, ale některou zeleninu je lepší jíst uvařenou. Například zelí, brokolice, kapusta růžičková a kel obsahují chemické látky, které brání produkci hormonu štítné žlázy (známé jsou lékařsky jako goitrogeny). Mladé listy řepy, špenát a mangold obsahují kyselinu oxalovou (šťavelovou), která brání vstřebávání vápníku a železa a dráždí ústa a střevní trakt. Syrové brambory obsahují látku zvané hemaglutininy, které narušují správné fungování červených krvinek. Vaření tyto škodlivé látky ničí nebo neutralizuje (stejně jako proces fermentace). Špenát a zelí jsou oblíbenými potravinami do salátů, ale syrové by se měly jíst jen příležitostně.

Asi to bude znít kacířsky, ale nedoporučujeme nechávat si vodu, ve které se zelenina vařila. Adelle Davisová byla první, kdo psal o výživě a která navrhovala, aby se voda z vaření znovu využívala s předpokladem, že vitamíny a minerály, vyluhované ze zeleniny při vaření, končí ve vodě. To může být dost dobře pravdou, ale bohužel také spousta dalších věcí končí ve vodě – pesticidy a dusičnany z konvenčně pěstované produkce spolu s mnoha

Fazol, z něhož vyrůstá klíček, je fazol mungo, zelený fazolek, který se hodně používá v Asii. Klíčky fazolku mungo jsou vynikající zdrojem karoténů, B komplexu a vitamínu C plus fosforu, draslíku, vápníku a železa. Fazolové klíčky mají výjimečně vysoký obsah enzymů a tyto kouzelné látky přežijí velmi krátké paření. SWF



Mezi mnohými minerály, které obsahuje řepa, se musí citovat především železo a měď, důležité stopové prvky, a také vápník, fosfor, draslík a sodík. U určitého typu zemědělství množství cukru v červené řepě může být až 5procentní. Tyto přírodní cukry a minerály, které řepa obsahuje, jsou ve vyrovnaných poměrech a činí z řepy obzvlášť chutné jídlo. Řepa napomáhá znovu nastolit řadu funkcí těla a strava založená na řepě má nesporné léčivé účinky. Řepu je dovoleno jíst cukrovkářům a používá se při léčbě rakoviny. Vzhledem k její tmavě červené barvě se u řepy dlouho má za to, obnovuje krev a že je potravinou, která posiluje celý organismus. Řepa by se měla na našich stolech objevovat často. Annelies Schoneck *Des Crudités Toute L'Année* [Zelenina po celý rok]

## FAZOLOVÉ KLÍČKY

Fazolové klíčky musejí být velice čerstvé. Zkontrolujte, zda lísteček není zvadlý a uvařte je v den, kdy si je koupíte. Opláchněte v cedníku s nožkami a položte do paňáku na zeleninu. Asi jednu minutu napařujte, dokud právě nezměknou. Přeneste na teplou servírovací mísu a smíchejte s trochou fermentované sójové omáčky.

### Stir-fry z fazolových klíčků

6 porcí

4 šálky fazolových klíčků

1 červená odsemeněná a na proužky nakrájená paprika

3 mrkve, oškrábané a nakrájené na nudličky

10 dkg čínského hrášku, konečky odstraněné

4 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje nebo sádla

1 polévková lžíce čerstvého strouhaného zázvoru

¼ šálku přírodní fermentované sójové omáčky

1 šálek vody nebo kuřecího vývaru (str. 124)

1 polévková lžíce marantového škrobu (arrowroot) s 1 polévkovou lžící filtrované vody

2 polévkové lžíce orestovaných sezamových semínek

Smíchejte sójovou omáčku, zázvor a vodu nebo vývar dohromady a dejte stranou. Zahřejte olivový olej nebo sádlo na pánvičce na smažení nebo na pánvi wok. Rychle smažte a míchejte (metoda stir-fry) minutu dvě mrkve, přidejte papriku a ještě chvíli vařte. Přidejte čínský hrášek a další minutu smažte a míchejte. Do zeleniny přidejte tekutou směs a přiveďte k varu. Přidejte marantovou směs spolu s klíčky a sezamovými semínky a asi minutu vařte za neustálého míchání, dokud omáčka nezhoustne a zelenina jí nebude potažena. Ihned podávejte.

### Fazolové klíčky na karí

4 porce

1 na drobno nasekaný svazek zelených cibulek

2 stonky nadrobno nakrájeného celeru

¼ zelené papriky, nadrobno nakrájené

## ZELENÉ ZELÍ

Je bez debat, že ze zeleniny vyhrává zelí. Je bohaté na vitamín C, ochranné indoly a vlákninu a obsahuje také menší množství dalších ochranných látek. Brokolice a kapusta růžičková jsou nejbohatší na prvky, které potlačují rakovinu. Studie udělaná se dvěma skupinami dobrovolníků potvrdila efektivitu těchto košťálovin. První skupina jedla to, co by se mohlo nazvat normální strava, zatímco druhá skupina měla stravu bohatou na zeleninu z čeledi brukvovitých, především kapustu růžičkovou. Obě skupiny požily karcinogenní látky. Skupina, která jedla stravu bohatou na košťáloviny, zneškodnila tyto látky rychleji než druhá skupina. Jiná zelenina, která obsahuje hodně protirakovinných látek, jsou dýně a čeleď tykvovitých...bohaté na vitamín C, karotén a vlákninu, a mrkev. Většina dalších druhů zeleniny také pomáhá chránit před karcinogeny. Podle některých výzkumů má řepa specifické protirakovinné vlastnosti. Claude Aubert *Dis-Moi Comment Tu Cuisines* [Řekni mi, jak vaříš]

Vařené zelí je chutné, pokud je správně připravené. Tajemstvím je nakrouhat zelí na velice jemno a vařit, dokud nebude právě měkké.

Odstraňte vnější listy a nakrouhejte zelí ostrým nožem, nebo ho nakrejte na čtvrtý a nechejte je projít mixérem s připojeným jemně kráječícím kolečkem. Zelí opláchněte filtrovanou vodou a položte do těžké pánve. Nevytřepávejte vodu - voda přilnutá k zelí postačí na to, aby se uvařilo. Posypejte zelí trochou solí, spoustou pepře a několika štedrými hručkami másla. Zapněte plamen a ztlumte, jakmile se zelí začne napařovat. Vařte asi 5 minut s poklicí, nebo dokud zelí právě nezavadne.



## ČERVENÉ ZELÍ

Nešťastní Američané stíhaní úzkostí, kteří sledují varovné hlasy z televizních reklam na léčiva a z reklam v novinách, považují zdraví za něco, co se dá koupit v lahvičce v lékárně. Zapomínají nebo to nikdy nevěděli, že zdraví lze nalézt jedině tak, že budeme poslouchat jasná pravidla přírody. Henry Bieler, MD *Food Is Your Best Medic* [Jídlo je vašim nejlepším lékem]

Červené zelí se může připravovat jako zelené, ale uvařit ho trvá o něco déle. Má silnější chuť než zelené (bílé) zelí, a proto je chutnější, když je upraveno podle následujících receptů.

# MASOVÉ SALÁTY

Základem našich receptů na lehký slavnostní oběd a pozdní večeři jsou celistvé přirozené potraviny, především s upřednostněním živočišných produktů s vysokým obsahem v tučných rozpustných vitamínů, jako jsou ryby, vnitřnosti a vejčička, a různé druhy zeleniny, aby dodaly širokou škálu vitamínů, minerálů a antikancerogenních činitelů. Dresinky, omáčky a dochucovadla charakterizuje extra panenský olivový olej se svým plným zastoupením lipázy a antioxidantů a také mléčně kvašené mléčné a zeleninové produkty.

Mnoho našich masových salátů spadá do kategorie jídla od návrhářů a jsou vhodné pro ty nejelegantnější příležitosti. Jiné se mohou dát rychle dohromady pro rodinný oběd. Jestliže děláte pravidelně kuřecí, krůtí a kachní vývar, budete mít spoustu měkkého masa pro různé masové saláty, které jsou tady představeny.

Když kupujete tuňáka v plechovce, určitě si čtěte štítky. Mnoho značek obsahuje hydrolýzované bílkoviny, zdroj neurotoxických chemikálií. Obchody se zdravou výživou a obchody pro gurmány možná vedou tuňáky v plechovce, které jsou bez přídavných látek.

## KUŘECÍ SALÁT S KARÍ

6 porcí

*maso z 1 celého kuřete použité na přípravu vývaru (str. 124)*

*1 červená paprika, na kostičky nakrájená*

*1 svazek zelené cibulky, nakrájený nadrobno*

*3-4 na kostičky nakrájené stonky celere*

*½ šálku křupatých mandlových hoblínek (str. 515), orestovaných*

*2 šálky majonézy s karí (str. 139)*

*2 rajčata, nakrájená na plátky na ozdobu*

*1 avokádo, oloupané a nakrájené na ozdobu*

Nakrejte kuřecí nadrobno napříč vláknem. Smíchejte s nakrájenou zeleninou a orestovanými mandlovými hoblíkami. Smíchejte dobře s majonézou s karí. Podávejte s plátky rajčat a klínky avokáda na ozdobu.

**Variace: Kachna na karí nebo krůtí salát**

Použijte kachní nebo krůtí maso místo kuřecího.

# NA JIH OD HRANIC

Jídla na jih od hranic – tostados, fujitas, enchiladas, quesadillas, tacos, chile, empadas – se dají připravit s výživnými ingrediencemi a zaslouží si místo v našem repertoáru. Jsou obzvláště oblíbená u dětí a nabízejí chutnou alternativu řadě průmyslově zpracovaných potravin, které nás neustále pokoušejí. Jelikož mají tendenci být poněkud těžká, měla by se vždycky připravovat s přílohou bohatou na enzymy, jako je cortido (str. 93), salsa (str. 103) nebo avokádo a samozřejmě smetana piima nebo crème fraîche (str. 84). Zakysaná smetana dodává životně důležité vitamíny převážně vegetariánskému typickému mexickému jídlu z kombinace kukuřice a fazolí. Enchiladas, empanadas a burritos se mohou udělat předem a zamrazit. Tortily z naklíčených krup pšenice na tyto recepty jsou široce dostupné v obchodech se zdravou výživou a v obchodech pro gurmány. (Viz Zdroje.) V případě kukuřičných tortil vyhledávejte ty, které se tradičně dělaly s vápennou vodou (tzv. nixtamalizace, podobným způsobem zpracovávali také naši předci žaludy, zvláště v době nedostatku, p. př.) a obsahují málo nebo žádné přídavné látky.

## TOSTADOS Z ČERNÝCH FAZOLÍ

8 porcí

4 šálky černých fazolí  
 2 polévkové lžíce syrovátky (str. 87)  
 1 čajová lžička mořské soli  
 4 stručky česneku, oloupané a drcené  
 12 tortil z naklíčených celých krup pšenice  
 asi ½ šálku extra panenského olivového oleje nebo sádla  
 2 šálky strouhaného nepasterovaného sýra Monterey Jack  
 3 šálky cortida (str. 93)  
 4 šálky chismole (str. 184)  
 2 šálky guacamole (str. 172)

Kombinace černých fazolí na křupavých tortillách s cortidem (mléčně-kvašené pálivé zelí), chismole (rajčata a koriandrová nat') a guacamole je překvapivě synergická. Pokud máte námitky ke smažení tortil, pouze je krátce ohřejte na pánvi a potřete máslem na "měkké" tostado.

Fazole namáčejte ve filtrované vodě, syrovátce a soli 7-24 hodin. Sced'te a propláchněte. Dejte je do velkého hrnce, zalijte vodou a přiveďte k varu. Seberte pěnu před tím, než přidáte česnek. Přikryjte a vařte aspoň 4 hodiny. Mezitím osmažte tortilly na těžké pánvi, postupně po jedné na několika lžících olivového oleje nebo sádla na středním plameni a přidávejte olej nebo sádlo, pokud je potřeba. Odkapejte na papírových utěrkách a uchovejte v teplé troubě. Při podávání položte tortillu na každý talíř a na ni dejte lžici fazolí, použijte děrovanou lžici. Posypejte sýrem a podávejte s oblohou a zbývající půlkou tortilly na osobu.

# VEJCE

Vejce prožívá návrat, jaký si zasluhuje po desítkách let, kdy se mu ortodoxní odborníci vyhýbali jako potravíně s vysokým obsahem cholesterolu a mylně se domnívali, že zapříčiňuje koronární srdeční onemocnění. Vejce poskytují lidstvu už po tisíciletí vysoce kvalitní bílkoviny a v tučích rozpustné vitamíny. Správně vyprodukované vejce jsou bohatá prostě snad na každou živinu, jakou jsme dosud objevili, zejména v tučích rozpustné vitamíny A a D. Vajíčka také poskytují bílkoviny s obsahem síry, které je nutné pro pevnost buněčných membrán. Jsou vynikajícím zdrojem speciálních masných kyselin s dlouhým řetězcem zvaných EPA (kyselina eikosapentaenová) a DHA (kyselina dokosaheptaenová), které hrají životně důležitou roli ve vývinu nervového systému u dítěte a udržování mentální bystrosti u dospělého - není divu, že Asiaté si vajíček cení jako jídla pro mozek. Vaječný žloutek je nejkoncentrovanějším zdrojem, o jakém se ví, cholinu, vitamínu B nacházejícím se v lecitinu, jenž je nutný k udržení pohybu cholesterolu v krevním řečišti.

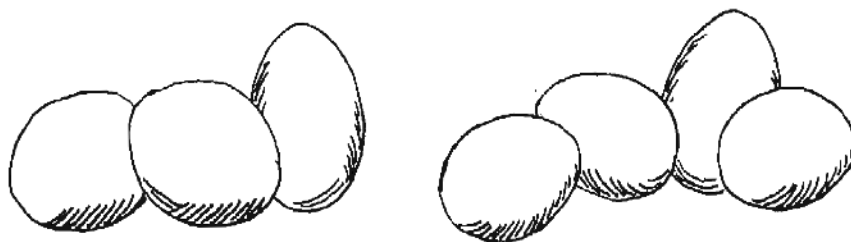
Vyplatí se kupovat si vajíčka nejlepší kvality, jaká jen můžete najít - vajíčka od slepic krmených lněnými semínky nebo rybí moučkou, nebo ještě lépe od slepic ze zelené pastvy, kde mohou zolat brouky a červy. Jejich výživná kvalita je mnohem vyšší než v případě vajec od nosnic z klecového chovu a dokonce od mnoha slepic z tak zvaného "venkovního chovu". Především mají lepší složení masných kyselin, takové, v němž se omega-3 a omega-6 masné kyseliny nacházejí v poměru téměř 1:1, ovšem u slepic, které jsou krmeny pouze zrním, obsah omega-6 může být až 19 x vyšší než velice důležité nenasycené omega-3. Další velmi nenasycené masné kyseliny s velmi dlouhým řetězcem - nutné pro vývoj mozku - se nacházejí ve správně vyprodukovaných vajíčkách, ale téměř zcela chybějí ve většině kupovaných vajec. Vajíčka od slepic z pastvy budou častěji k mání s potávkou zákazníků.

Když se vajíčko rozklepne do mísy, mělo by mít žloutek tmavě žluté barvy, který drží v polokouli. Bílek by měl mít dvě jasně definované části - vazkou část obklopující žloutek a řidší část na obvodu.

Nejezte nikdy sušená vajíčka - zdroj škodlivého zoxidovaného cholesterolu

A co publicita, které se v poslední době dostalo infekcím salmonely z vajíček? Vina těchto problémů zcela odpovídá stísněným metodám produkce, které si vyžadují používání antibiotik v krmivu. Vajíčka od slepic z výběhu na pastvu nepředstavují žádné nebezpečí, pokud jsou správně uchovávána v ledničce.

Vynikající je jíst syrové žloutky z čerstvých vajíček, ale bílky ze syrových vajec by se měly jíst jen příležitostně. Bílek ze syrových vajíček obsahuje látku zvanou avidin, která zasahuje do vstřebávání biotinu, vitamínu B. Obsahuje také inhibitory trypsinu, které zasahují do vstřebávání bílkovin. Tyto antinutrienty se neutralizují mírným povařením.





**Variace: Kuku z cukíny**

Vynechejte lilek a použijte 3 střední cukíny, nakrájené na nudličky, použijte břit na nudličky ve svém kuchyňském mixéru. Posolte a odkapávejte v cedníku s nožkami ½ hodiny. Propláchněte a vodu vymačkejte v papírové utěrce. Smažte asi 1 minutu na olivovém oleji. Pokračujte dle receptu. Možná si přejete posypat vrch kuku 1 šálkem strouhaného čedaru nebo sýrem Monterey Jack.

**Variace: Špenátový kuku**

Vynechejte lilek a použijte 2 šálky uvařeného špenátu, vymačkaného a smíchaného s 1 nakrájeným svazkem nati koriandru (*cilantro*), 1 polévkovou lžící nakrájeného kopru a 2 polévkovými lžicemi nakrájené pažitky. Dobře smíchejte smaženou cibuli a pokračujte dle receptu. Vynechejte šafrán a použijte ½ čajové lžičky mleté pískavice a ½ čajové lžičky mletého římského kmínu.

**ŠPANĚLSKÁ OMELETA**

4 porce

3 červené brambory, nakrájené na tenké plátky  
1 střední cibule, oloupaná a nakrájená na tenké plátky  
asi 4 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje  
6 vajíček  
½ čajové lžičky tymiánu  
mořská sůl a pepř

O smažte brambory na olivovém oleji na litinové pánvi dozlatova. Přendejte do mísy děrovanou lžící. O smažte cibuli. Mezitím rozkvedlejte vajíčka s kořením. Vraťte brambory do pánve, smíchejte s cibulí, uhladte, aby vznikla rovná vrstva a nalijte vajíčkovou směs na brambory. Vařte 5 minut nad středním plamenem, nadzvedávejte příležitostně okraje, aby neuvařená horní část mohla stéci dolů. Dokončete tak, že je dáte na minutu dvě pod gril. Nakrejte na klínky a podávejte.

Prestížní *New England Journal of Medicine* obsahoval zprávu o vajíčkách a cholesterolu. Skupina novoguinejských domorodců, jejichž strava má výjimečně nízký obsah cholesterolu, byla krmena vajíčky, aby se změřil efekt vajíček na zvýšení cholesterolu. Počítali s tím, že naměřená hladina cholesterolu by vyletěla mimo graf. Vajíčka neměla na krevní cholesterol žádný významný účinek.

Další studie, dělaná Americkou společností proti rakovině, odhalila, že ti, co vajíčka nepoužívají, měli vyšší úmrtnost na srdeční infarkt a mrtvici než ti, co vajíčka používají. Šlo o velmi velkou studii (a tolik přesvědčivou), která se týkala 800 000 lidí. William Campbell Douglass, MD *The Milk Book* [Kniha o mléce]

Po vši této publicitě o vajíčkách a cholesterolu způsobujícím srdeční chorobu, potravinářský průmysl honem reagoval výrobou přípravku, který vypadá a chutná jako vajíčko...jeden takový produkt se jmenuje EGG BEATERS. Ve výzkumné laboratoři Burnsides při Univerzitě Illinois proběhl pokus, který vedla Meena Kasmou Navidiová a Fred A. Kummerow, v němž jedna skupina kojících krys se krmila výhradně čerstvými vaječnými skořápkami a druhé se dával EGG BEATERS. Krysám na čerstvých vaječných skořápkách se dařilo, byly dokonale zdravé a normálně rostly. Ty na EGG BEATERS nerostly normálně, byly zakrnělé a všechny pošly mnohem dříve před dosažením dospělosti. H. Leon Abrams *Vegetarianism: An Anthropological/Nutritional Evaluation* [Vegetariánství: Antropologické/nutriční hodnocení]

# NÁVRHY NA SENDVIČE

Jelikož sendviče jsou pevným inventářem americké potravinové scény, měli bychom se snažit je připravovat z výživných surovin. Základem tohoto úsilí je vyhýbat se obvyklým surovinám na sendvič – konzervovaným masům, dochucovadlům s cukrem a vícenenasyceným olejům, průmyslově zpracovaným sýrům a nevhodnému chlebu.

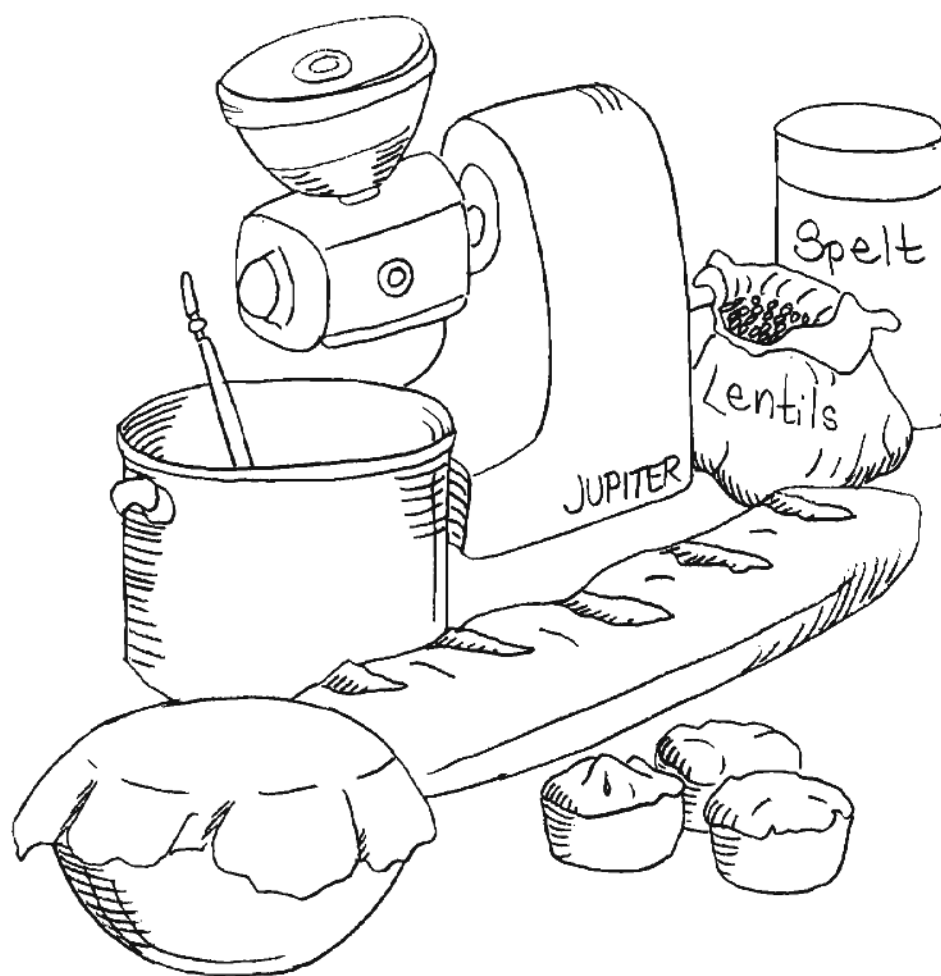
Je to ve skutečnosti moderní chléb, který umožnil existenci sendviče a učinil ho chutným. Staromódní kváskové a pomalu vykynuté druhy chleba jsou příliš hutné a pro milovníky sendvičů těžké; byl to příchod pekařských kvasnic, které pekařům umožnily produkovat relativně nadýchaný a uniformní chléb na sendviče. Pekařské kvasnice produkují v těstu na chleba rychlé vykynutí za velmi krátkou dobu, takže fytáty v celozrnných obilovinách nejsou správně neutralizovány. A tak jak kupovaná celozrnná, tak rafinovaná mouka na sendvičové druhy chleba představuje zdravotní rizika, především když se do nich, jak je zvykem, přidává tak velké množství zlepšujících přípravků do těsta a konzervantů.

Přesto existují dostupné druhy chleba, které jsou kompromisem a které na sendviče poslouží. Všechny jsou bohužel vyrobeny z pekařských kvasnic; ale obilí se nejprve nechá, aby naklíčilo nebo nakyslo. Hledejte chléb na sendviče z kváskového těsta nebo z naklíčeného obilí, přednostně vyrobeného z různých druhů obilí, v mrazících odděleních vašeho obchodu se zdravou výživou, nebo používejte kvasnicový chléb z podmáslí (str. 493). Chléb pita má opačný profil – není vyroben z kvasnic; ale těstu bohužel není dovoleno zkysnout. Vyhýbat by se mu měli lidé s alergií na obilí. Byla by přesto škoda zakazovat si chléb pita úplně, jelikož je opravdu báječnou kapsou na sendvičové náplně.

Snažte se tedy sehnat výživný chléb a použijte ho na děláni sendvičů s masem, marinovanými rybami, oříškovými pomazánkami, nepasterovanými sýry, klíčky, čerstvou a fermentovanou zeleninou, avokádem, čerstvým máslem, domácí majonézou a jinými pomazánkami s vysokým obsahem enzymů.

Sendviče v krabičkách na svačinu mohou být doplněny čerstvým ovocem, domácími sušenkami, křupavými oříšky (str. 513-516), směsí na cestu (směs na výšlap, str. 517) syrovou zeleninou a termoskou s domácím zázvorovým pivem (str. 586), jablečným ciderem (str. 587) nebo jinými osvěžujícími mléčně kvašenými nápoji. Samosas (str. 363), empanadas (str. 435) a obalovaná kuřecí prsíčka (str. 284) rovněž budou dobrým jídlem do krabičky na svačinu.

# OBILÍ & LUŠTĚNINY



## KASERÓL S KAŠOU

(zapékaná mísa)

4-6 porcí

1 šálek celých pohankových krup  
 1 a ½ šálku filtrované vody  
 2 polévkové lžíce syrovátky (str. 87)  
 2 střední cibule, nadrobno nakrájené  
 2 polévkové lžíce másla  
 2 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje  
 1 a ½ šálku bramborových čtvrtek (str. 400)  
 1 a ½ čajové lžičky mořské soli  
 ¼ čajové lžičky pepře  
 1 šálek vroucí vody

V litinové pánvi s poklicí nebo v žáruvzdorném kastrolu opečte pohankové kroupy nad středním plamenem a občas zatřeste. Stáhněte z plamene a smíchejte s 1 a ½ šálkem vody a syrovátky. Přikryjte a nechejte stát na teplém místě alespoň 7 hodin. Přidejte osmaženou cibuli, bramborové čtvrtky, sůl, pepř a vroucí vodu do pánve nebo kastrolu. Přeneste do trouby předehřáté na 177 st. C a pečte s poklicí asi 25 minut, nebo dokud se všechna tekutina nevstřebá.

## BOCHNÍK KAŠE S OŘECHY

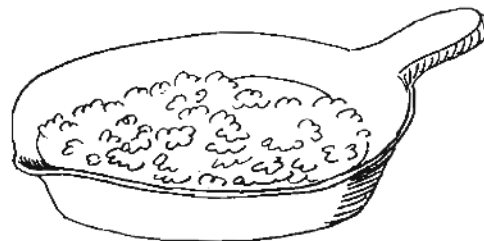
8 porcí

3 šálky ruské kaše (str. 464)  
 2 polévkové lžíce másla  
 2 polévkové lžíce extra panenského olivového oleje  
 2 střední cibule, nakrájené nadrobno  
 1 šálek kořene celeru nakrájeného nadrobno  
 1 šálek strouhané mrkve  
 2 stručky česneku, oloupaného a rozmačkaného  
 1 čajová lžička sušeného tymiánu  
 1 čajová lžička sušené šalvěže  
 1 čajová lžička sušené rozmarýny  
 6 rozkvedlaných vajíček  
 3 šálky křupavých kešů (str. 515) zpracovaných v robotě na hrubou moučku  
 1 čajová lžička nadrceného pepře  
 1 čajová lžička mořské soli  
 2-3 šálky jogurtové omáčky na ozdobu (str. 143)

V roce 1956 bylo 300 Angličanů bez srdeční choroby dotázáno, co jedí. Tito lidé byli poté po deset let pozorováni. Badatelé žasli nad tím, co zjistili.

U lidí, kteří spotřebovávali nejvíce kalorií, se zjistilo nejméně případů srdečního onemocnění.

Navíc se u těch, co nebyli náchylní k srdečnímu onemocnění, zjistilo, že jedí významně víc cereální vlákniny. Zjistilo se ovšem, že vláknina z jiných zdrojů před srdeční chorobou nechrání. Autor studie prohlásil, "Složení stravy (lidí na obilovinách s velkým množstvím vlákniny) neudělá (na člověka) dojem tím, že by bylo obzvlášť po zdravotní stránce uvědomělé." Chris Mudd *Cholesterol and Your Health* [Cholesterol a Vaše zdraví]



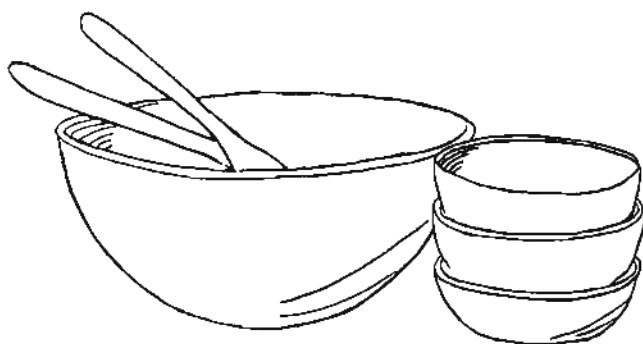
Od druhé světové války ušel potravinářský průmysl Spojených států dlouhou cestu směrem k ujistění svých zákazníků (jen zhruba všechny americké děti a také dobrou část dospělých), že nemusejí snídani kousat. Bělené, plynem balené a barevné zbytky životadárných zrn jsou opraženy, orestovány, polity cukrem, nabalzamovány chemickými konzervanty a nácpany do krabic mnohem větších než jejich obsah. Je promrháno fantastické množství energie oddělením odbytu a reklamy, aby se tyto poloprázdné krabice s mrtvým jídlem prodaly – kupóny na vrácení peněz, pískátka a zbraně jako hračky jsou potřebné k vyvolání toho, aby kultivované ženy zvedly tyto poloprázdné krabice z regálů supermarketu. William Dufty *Sugar Blues* [Cukrová melancholie, česky již vyšlo v nakladatelství Pragma v roce 1998 pod názvem Cukrové trápení]

## SALÁT Z DUHOVÉ RÝŽE

8 porcí

4 šálky základní hnědé rýže (str. 466)  
 1 červená paprika, odsemeněná a nakrájená na kostky  
 1 zelená paprika, odsemeněná a nakrájená na kostky  
 1 svazek zelených cibulek, nakrájené  
 1 šálek čerstvého ananasu, nakrájený na malé kousky  
 ½ šálku rozinek  
 1 šálek základního dresinku (str. 129)

Smíchejte všechny suroviny dohromady. Natlačte do bábovičky a při podávání ji vyklopte.



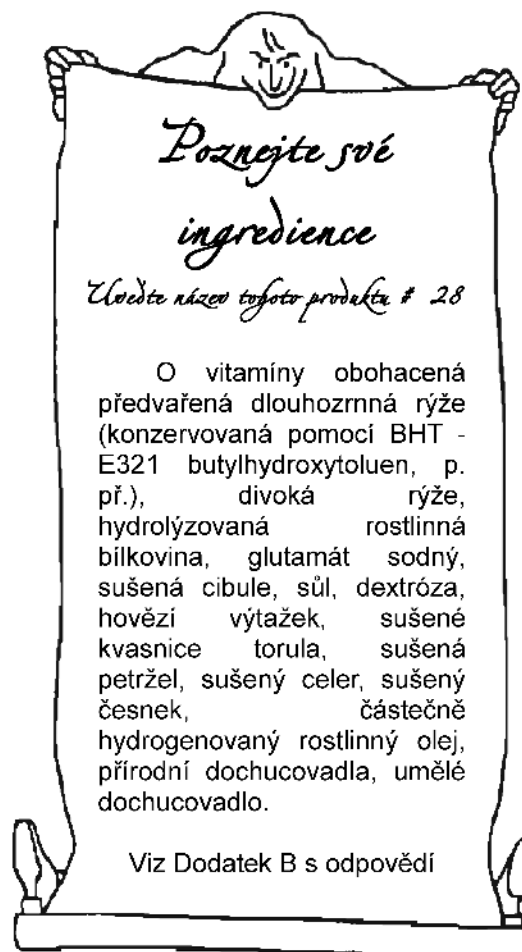
## SALÁT Z ORIENTÁLNÍ RÝŽE

8 porcí

4 šálky základní hnědé rýže (str. 466)  
 1 svazek zelené cibulky, nasekané  
 ½ šálku křupavých kešů (str. 515), nasekané  
 1 malá plechovka vodních kaštanů, scezené a nakrájené na plátky  
 1 šálek orientálního dresinku (str. 135)

Smíchejte všechny ingredience dohromady a nechejte před podáváním stát asi hodinu.

Pravděpodobně jedním z nejnápadnějších aspektů problému s nasycenými tuky je, že *trans* mastné kyseliny se držely po celá desetiletí mimo vládní a soukromé databáze o složení potravin! S *trans* mastnými kyselinami se po desítky let nakládalo podle většiny zdrojů technických a vládních informací a podle médií, jako by nebyly žádným problémem, i když se ta situace nyní změnila. Fakulta veřejného zdraví při Harvardově univerzitě zavedla databázi, do které patří *trans* mastné kyseliny u velkého množství potravin; alespoň jeden z programů analýz kupovaných potravin započal *trans* mastné kyseliny zařazovat do své databáze; bylo to až v polovině 90. let, kdy provizorní tabulka Zemědělského odboru Spojených států vypula s *trans* mastnými kyselinami na povrch. Mary G. Enigová, PhD *Know Your Fats* [Poznejte své tuky]



# CHLÉB & VÝROBKY Z MOUKY

Hospodyně kdysi věděly, že nejchutnější lívance, muffiny a koláče se mohou udělat tak, že se mouka namáčí v kyselém mléce nebo zakysaném mléce s kulturou, v podmáslí nebo smetaně. Naše recepty na pečivo se tímto formátem řídí. Ti, kteří mají alergii na mléčné produkty, mohou použít vodu, do které se přidalo malé množství syrovátky nebo jogurtu nebo dokonce octa nebo citrónové šťávy, třebaže výsledky budou méně uspokojivé. Moučné produkty by se měly namáčet při pokojové teplotě alespoň 12 hodin, ale lepších výsledků se dosáhne u 24 hodinového namáčení.

Jelikož jsou kyselé, aktivuje podmáslí, zakysané mléko, jogurt a syrovátka (a také citrónová šťáva a ocet) enzym fytázu, která štěpí kyselinu fytovou v otrubě obilí. Výrobky z kysaného mléka také dodávají kyselinu mléčnou a *lactobacilli*, které pomáhají štěpit komplexní škroby, dráždivé taniny a na trávení náročné bílkoviny. Namáčení zvyšuje obsah vitamínů a činí všechny živiny z obilí dostupnějšími. Tato metoda má další výhodu - změkčuje celozrnnou moučku natolik, že konečný produkt je často k nerozeznání od toho s bílou moukou. Chléb, muffiny a lívance, které se udělaly z namáčené celozrnné pšeničné, kamutové nebo špaldové mouky, vyknou snadno jen pomocí sody bikarbony; nežádající si prášek do pečiva. A není pro ně charakteristická těžkost, jaká může učinit celozrnné produkty tak nechutné.

Pokud hodně pečete, domácí mlýnek na obilí je nutností. Obilí po namletí rychle žlukne, optimální zdravotní přínos pochází z čerstvě namleté mouky. Nebělená bílá mouka se může použít na vysypání pekáče, vyválení těsta a hnětení. Povolujeme také nebělenou bílou mouku na koláčovou krustu.

Lívance, muffiny a sodové chleby se připravují snadno, třebaže by se mělo podotknout, že tyto přípravky z namáčené celozrnné mouky se vaří déle než ty, které jsou z bílé mouky. Pro nejlepší výsledky použijte kameninové formy na muffiny a pekáče na chleba. (Viz Zdroje.) Kváskové chleby si žádají více obětavé oddanosti a času. Musejí se dělat z mouky s vysokým obsahem lepku, jako je špalda, kamut a tvrdá zimní pšenice nebo žito. Mají sice dobrou chuť, ale moderním jazýčkům se mohou zdát těžké. (Pro ty, kteří nemají ani čas ani netíhnou k výrobě chleba, správně udělaný kváskový chléb je nyní dostupný v obchodech. Viz Zdroje.) Měkká pšenice je lepší na kaseróly a na nekynuté chleby, jako je Zarathustrův chléb (str. 494).

Navrhujeme vyhýbat se dvěma obilným produktům považovaným za zdravé potraviny - otrubám a pšeničným klíčkům. Otruby obsahují mnoho kyseliny fytové a pšeničný klíček je extrémně náchylný ke žluknutí. Jíst otrubu a klíček odděleně od škrobové části obilí představuje stejně tolik problémů, jako požídat škrobové části obilí oddělené od otruby a klíčku. Tradiční populace jedly všechny části obilí dohromady, čerstvě roztlučené nebo namleté a správně připravené.

# BANÁNOVÝ CHLÉB

Na 1 bochník o velikosti 23 krát 10 cm

3 šálky čerstvé špaldové, kamutové nebo celozrnné pšeničné mouky  
2 šálky podmáslí, kefíru nebo jogurtu (str. 83-86)  
3 vajíčka, lehce rozkvedlaná  
1 čajová lžička mořské soli  
¼ až ½ šálku javorového sirupu  
2 čajové lžičky sody bikarbony  
¼ šálku rozpuštěného másla  
2 zralé rozmačkané banány  
½ šálku nasekaných křupavých pekanů (str. 513)

Namáčejte mouku v podmáslí, kefíru nebo jogurtu na teplém místě 12-24 hodin - chléb lépe vzejde, pokud se namáčí 24 hodin. (Ti, kteří mají alergii na mléko, mohou použít 2 šálky filtrované vody plus 2 polévkové lžíce syrovátky, citronové šťávy nebo octa místo nezředěného podmáslí, kefíru či jogurtu.) Vmíchejte zbývající ingredience. Nalijte do dobře máslem vymazané a moukou vysypané formy na chléb (přednostně kameninové). Pečte při teplotě 177 st. C alespoň 1 a ½ hodiny, nebo dokud párátko nevyjde z chleba čistá.

## Variace: Cukínový chléb

Použijte 2 cukíny místo 2 banánů a přidejte 1 čajovou lžičku vanilkového extraktu. Použijte kuchyňský robot na krájení cukíny na nudličky, smíchejte s mořskou solí a nechejte stát 1 hodinu. Propláchněte, vymačkejte do utěrky a vmíchejte do tekutého těsta.

## Variace: Banánový nebo cukínový kořeněný chléb

Přidejte ¼ čajové lžičky muškátového oříšku, ½ čajové lžičky nového koření, ½ čajové lžičky skořice a ¼ čajové lžičky mletého zázvoru do kteréhokoliv z receptů výše.

## Variace: Meruňkovo-mandlový chléb

Vynechejte banány. Použijte 1 šálek nesířených sušených meruňek nakrájených na kousky, namáčených v teplé vodě na 1 hodinu a scezené, 1 šálek nasekaných křupavých mandlí (str. 515) a 1 čajovou lžičku vanilky.

[Scény v egyptských hrobkách zobrazují] zpracovávání pšeničného zrna na chléb. Vidíme jednoho člověka bouchat do zrna paličkami v pevné oválné stoupě....Žena prosívá hrubou mouku sítem do podnosu, aby se odstranily plevy, a společník ji mele ještě dále...jiné scény ukazují vykonávanou operaci mletí opakovanou sledem skupin, dokud všechno zrna nedosáhne požadované jemnosti skrze třináct prosévacích postupů...ale mnoho jiných záznamů iznamená, že velká většina rolníků a dělníků jedla celozrnný chléb. Znamená to, že jenom faraóni a šlechta ovládala dostatek pracujících, aby produkovali chléb z bílé mouky....U mumie rentgen ukazuje zakřivení páteře nebo-li skoliózu....Tato žena faraóna trpěla artritidou páteře, což muselo být nesmírně nepříjemné, a značnou skoliózou, která činila pohyb těžkým a bolestivým. Tento stav se dá dnes vytvořit u potkanů narozených v laboratořích. Březí samice potkanů byly krmeny stravou s nízkým obsahem stopového prvku manganu. Co to má co do činění se starobylým Egyptem? Když odstraníme otrubu a klíček z celého zrna, jak to činili oni a jak to děláme dnes, obsah manganu se velice sníží....Objevují se králičí zuby (vyklonění horních řezáků ven, tzv. *overjet*, p. př.), malokluze (nesprávný skus) a retence zubů moudrosti. Není pochyb, že to dr. Price chápal jako výsledek zhoršení stravy rodičů. Ruth Rosevear PPNF *Health Journal*

# SVAČINY & JÍDLA DO RUKY

V ideálním světě bychom konzumovali veškerou svou stravu jako pokrm, u něhož se sedí; něco malého k jídlu má přesto své místo v dnešní stravě, obzvlášť u rostoucích dětí a těch, jejichž metabolismus si žádá časté krmení v malých dávkách. Moudří rodiče si budou držet po ruce pestré výživné svačiny, ale zároveň je budou chápat tak, že nenahrazují pořádné jídlo.

Mnoho našich svačin si říká o ořechy, jako jsou mandle, pekanové oříšky, kešu a arašidy, buď jen tak, ve směsích nebo jako základ ořechových pomazánek a sušenek. Ořechy jsou výjimečně výživnou potravinou, pokud jsou správně připraveny. Zvyky tradičních národů by nám znovu měly posloužit jako vodítko. Instinktivně rozuměli tomu, že ořechy je nejlepší namáčet nebo částečně před sněžením naklíčit. Je to proto, že ořechy obsahují řadu inhibitorů enzymů, které mohou klást velkou zátěž na trávicí mechanismus, pokud se jich jí nadměrně. Ořechy jsou na trávení lehčí a jejich živiny snadno dostupnější, jestliže se nejprve přes noc namočí v osolené vodě, poté usuší v teplé troubě. (Můžete také použít sušičku.) Tato metoda napodobuje zvyk Aztéků namáčet semínka tykve či dýně ve slaném nálevu a poté je nechat usušit na slunci před tím, než je snědli celé nebo si je namleli na moučku. Sůl ve vodě na namáčení aktivuje enzymy, které neutralizují inhibitory enzymů. Vynikající svačinou jsou křupavé oříšky s nepasterovaným sýrem.

Naše sušenky se vyznačují ořechy, máslem či kokosovým tukem, přírodními sladidly a marantovým škrobem nebo bulgurovou moukou z naklíčené pšenice. Tyto recepty vám nabízejí příležitost objevit klady kokosového oleje. Kokosový olej má mastných kyselin se středním řetězcem víc než máslo, které tělo vstřebává přímo z tenkého střeva na rychlou energii. Výzkum ukázal, že kokosový olej stejně jako máslo podporuje normální vývin mozku, přispívá k normálnímu vývinu mozku, méně pravděpodobně způsobí příbytek na váze než vícenasycené oleje, přispívá k silným kostem a má protirakovinové a antibakteriální účinky. (Pro marantový škrob a nerafinovaný kokosový tuk, viz Zdroje.)

Zařadili jsme recept na pizzu - trvalého oblíbence - vyrobený z jogurtové krusty a čerstvé rajčatové omáčky. Pro všechny svačiny jsou charakteristické celistvé, přírodní suroviny v protikladu k prázdným kaloriím - ve formě rafinovaných sladidel, bílé mouky a žluklých a hydrogenovaných rostlinných olejů - které tvoří velkou většinu jídel k malému občerstvení, produkovaných ke komerčním účelům. Výsledkem těchto prázdných potravin k rychlému občerstvení, konzumovaných ve velkém množství naší mládeží, je generace náctiletých naplněná vágním pocitem, že byla podvedena - jelikož vskutku byla.

Oblíbenými svačinami "ze zdravé výživy", před nimiž vás musíme varovat, jsou rýžové chleby vyrobené z pufované či extrudované rýže. Jsou sice teoreticky výživné, protože jsou vyrobeny z celých zrn, ale jsou zrním, které podstoupilo vysokou teplotu a tlak, které způsobily, že se nafoukla. Strava z pufovaných zrn způsobuje u pokusných zvířat rychlou smrt.



# GURMÁNSKÉ DEZERTY

Downey se domníval, že želatina by měla být uznána jako cenný přídavek do stravy díky jejímu snadnému trávení, rychlému vstřebání, schopnosti chránit bílkoviny a její hodnotě coby doplňkové bílkoviny. Rovněž poznamenal, že želatina pomáhá strávit jiné potraviny, především mléko a mléčné produkty, a slouží jako základ pro mnoho atraktivních a chutných jídel. N. R. Gotthoffer *Gelatin in Nutrition and Medicine* [Želatina ve výživě a lékařství]

Cukr, který byl zhruba do roku 1600 nesmírně drahý a byl používán pouze na luxusní sladkosti pro velmi bohaté, klesl dramaticky na ceně poté, co se v 17. století otevřel obchod s Východem a co byl volně k dostání na taková jídla, jako jsou ovocné dorty a pudinky. Jedním z okamžitých následků bylo to, že zuby bohatých, kteří si mohli dovolit jíst velké množství nových sladkých jídel, začaly rychle vykazovat známky kazu, obzvlášť když zvyk čistit si zuby nebyl příliš běžný. Dvořané, vždy první v nové módě, nevyhnutelně také jako první vykazovali znaky nestřídmeho požívání sladkého: V roce 1598 návštěvník Anglie Paul Hentzner, který uviděl královnu Alžbětu přijíždět do Greenwichského paláce, si všiml jejich černých zubů, "vada, k jaké asi Angličané tihnou kvůli tomu, že jedí příliš mnoho cukru." Terence McLaughlin *A Diet of Tripe* [Strava lúzy]

## BAVORSKÝ VANILKOVÝ KRÉM S OSTRUŽINOVOU OMÁČKOU

12 porcí

*1 polévková lžice želatiny (viz Zdroje)*

*½ šálek vody*

*4 vaječné žloutky o pokojové teplotě*

*½ šálku javorového sirupu*

*1 polévková lžice vanilkového extraktu*

*4 vaječné bílky o pokojové teplotě*

*špetka mořské soli*

*2 šálky smetany ke šlehání, přednostně nepasterované*

*35dkg balení mražených ostružin*

*½ šálku javorového sirupu*

*1-2 šálky vody*

*čerstvé ostružiny na ozdobu*

Smíchejte želatinu s vodou a rozpustíte nad nízkým plamenem. Do robota dejte vaječné žloutky, sirup a vanilku a zpracujte do hladka. Za chodu motoru nalijte želatinovou směs a krátce zpracujte. Nádobu z kuchyňského robota i s jejím obsahem si nechejte v lednici, zatímco budete dokončovat další kroky. V čisté míse ušlehejte vaječné bílky se špetkou soli, dokud se z nich nebudou dělat tuhé vrcholky. V jiné míse ušlehejte šlehačku, dokud nebude mírně tuhá. Mísu z robota vraťte zpátky k motoru, strany setřete a krátce pulzujte. Želatinovou směs vmíchejte do krému a tuto směs do vaječných bílků. Nalijte do jednotlivých formiček a několik hodin dobře chlaďte.

Mezitím dejte částečně rozmražené ovoce a sirup do robota a zpracujte do hladka. Přidejte vodu, abyste dosáhli žádoucí konzistence. (Omáčka by neměla být příliš hustá.)

Podávejte tak, že formičky krátce namočíte do horké vody a převratíte do polévkových talířů. Lžící nalijte omáčku okolo vyklopených báboviček z bavorského krému a ozdobte ostružinami.

# NÁPOJE



*Princ Jindřich*: Možná tedy, že laskomina má nebyla králevicky zplozena; neboť na mou věru, přichází mi nyní na mysl nebohé stvoření, obyčejné pivo. Avšak opravdu, tato sprostá rozjímání znechutují mně mou vznešenost docela.

*William Shakespeare*  
*Jindřich IV, část II. (Překlad:*  
*Ladislav Čelakovský, 1870)*

Jedna teorie nabízela, že běžné vystavování se hliníku by mohlo způsobit Alzheimerovou demenci...V posledních letech...hliníková hypotéza začíná nabývat uznání. Například studie objevily přímé spojení mezi hladinou hliníku v obecní pitné vodě a rizikem Alzheimerovy choroby.

Rovněž víme, že koncentrace sérového hliníku se věkem zvyšují. Hliník se může pozvolna akumulovat v průběhu našeho života, nebo ho s věkem můžeme snáze vstřebávat. Navíc existuje důkaz, že lidé s pravděpodobnou Alzheimerovou chorobou mají hladinu hliníku významně vyšší, než lidé s jinými druhy demence a také zdraví lidé stejného věku.

Další důkaz, že hliník posiluje vývin Alzheimerovy demence pochází z vědeckého (placebem řízeného) pokusu s desferrioxaminem, který odstraňuje hliník z těla tím, že se s ním pojí. Pravidelné podávání tohoto léčiva sice selhalo při zastavení postupu této nemoci, ale desferrioxamin opravdu významně snížil skupiny lidí s Alzheimerovou demencí rychlost ztráty schopnosti se o sebe sami postarat. Melvin R. Werbach, MD *The Natural Activist Citizen for Health* [Přírodní aktivistický občan za zdraví]

## MALÉ PIVO

Na 2,8 litrů

*1 šálek krup ječmene nebo žita*  
*½ šálku chlebového kvásku (str. 489 nebo viz Zdroje)*  
*1 šálek čerstvě namleté celozrnné pšeničné,*  
*kamutové, špaldové nebo žitné mouky*  
*filtrovaná voda*  
*1 šálek sušeného chmele (dostupný v oddělení s*  
*bylinkami v obchodech se zdravou výživou)*

Ječmen či žito nakličte podle pokynů (str. 114). Po 2 dnech dobře naklíčené kroupy opláchněte, nechte vykapat a rozprostřete na nerezový plech na pečení. Pečte při teplotě 65 st. C alespoň 12 hodin, dokud nebudou zcela vysušená. Teplotu zvyšte na 204 st. C a kroupy restuje asi 15 minut, dokud se nezbarví do tmavě hněda, příležitostně s pekáčem zatřepete, aby se nespálily. Obilí namelte nahrubo na mlýnku na obilí.

Zatímco ječmen či žito klíčí, "oživte" si kvásek tak, že do něho přidáte ½ šálku mouky a ½ šálku teplé filtrované vody. Přikryjte látkou a nechte 12-24 hodin na teplém místě. Postup opakujte přidáním dalšího ½ šálku mouky a ½ šálku teplé vody a nechte na teplém místě 12-24 hodin.

Chmel namáčejte v teplé vodě ½ hodiny. Vytáhněte ho perforovanou lžící a dejte do velké mísy s 1 šálkem chlebového kvásku, mletým žitem nebo ječmenem a 2,8 litru vody. (Nechte si zbývající chlebový kvásek v ledničce na příští várku.) Dobře promíchejte, přikryjte látkou a nechte při pokojové teplotě 3-4 dny, příležitostně přikrývkou sundejte a pořádně zamíchejte.

Jakmile si malé pivo rozvine nakyslou chuť, chmel odstraňte perforovanou lžící a opatrně přelijte přes cedník a většinu sedliny nechte v míse. Přecezenou tekutinu nalijte do třech asi 0,9litrových láhví s korkem na drátku nebo zátkou. Skladujte na chladném místě alespoň jeden týden a až čtyři týdny. V lednici se může ještě asi další měsíc skladovat. Konečný výrobek by měl být kyselý a může být trochu bublinkový.

# KRMENÍ MIMINEK



# KRMENÍ MIMINEK

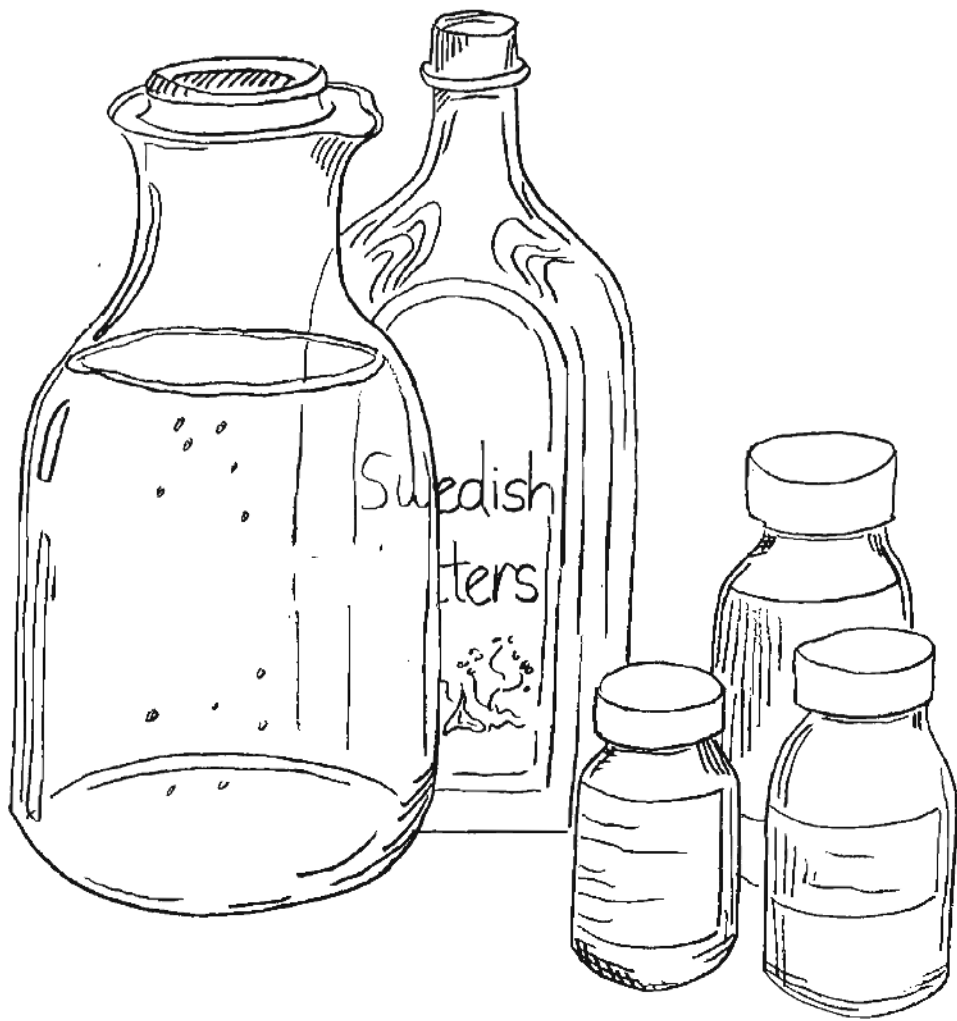
Jakékoliv úsilí o zajištění optimálního zdraví vašeho miminka musí začít dlouho předtím, než je počato. Moudrost primitivních lidí v tomto ohledu zdaleka převyšuje tu naši, a sice v tom, že běžnou praxí mezi izolovanými skupinami bylo krmít speciálními potravinami jak muže, tak ženy po určitou dobu před tím, než k početí dojde. Studie dr. Westona Pricea ukázaly, že tyto potraviny – mezi něž patří vnitřnosti, rybí hlavy, rybí vajíčka, škeble, hmyz a živočišné tuky – jsou bohaté na v tučích rozpustné vitamíny A a D a také na makrominerály a stopové prvky. Páry, které plánují děti, by měly jíst hojně játra v biokvalitě a jiné vnitřnosti, rybí jikry a jiné mořské potraviny, vajíčka a máslo té nejlepší kvality, smetanu a kvašené mléčné produkty, které jsou schopny si obstarávat po dobu alespoň šesti měsíců před početím. Je radno brát denně jako doplněk olej z tresčích jater. (Viz poznámka k oleji z tresčích jater, strana 618.) Maso v biokvalitě, zelenina, obilí a luštěniny by měly stravu doplňovat a zvláštní důraz by měl být kladen na listovou zeleninu, bohatou na kyselinu listovou, která je nezbytná pro prevenci vrozených vad, jako je rozštěp páteře.

Dobrym pravidlem pro těhotné ženy jsou játra jednou týdně, denně aspoň dvě vajíčka a 1 čajová lžička oleje z tresčích jater. Správné množství superpotravin, jako je máselný olej bohatý na vitamíny, olej z pupalky dvouleté, brutnáku nebo černého rybízu, včelí pyl, minerální moučka, olej z pšeničných klíčků a prášek z aceroly, dodá vašemu nenarozenému dítěti optimální množství živin. Řepný kvas (strana 610) a kombucha (strana 596) se svými vlastnostmi, které podporují játra, jsou užitečné jako prevence budoucích ranních nevolností – stejně jako potraviny bohaté na vitamín B<sub>6</sub>, jako je správně připravená syrová ryba a syrové maso (stránky 231-242).

Očistný půst uskutečněný šest měsíců či víc před početím je dobrý nápad, ale během oněch šesti měsíců před početím a devět měsíců těhotenství je životně důležité konzumovat potraviny s vysokou koncentrací živin. Mělo by se udělat vše pro to, aby se zvýšila stravitelnost jídla, a to prostřednictvím masových bujónů a zařazením mléčně kvašeného obilí, nápojů a příloh. Všechny prázdné kalorie a škodlivé látky by měly být vyloučeny – cukr, bílá mouka, hydrogenované a žluklé rostlinné oleje, nadbytek vícenasycených olejů, tabák, kofein a alkohol. Během tohoto přípravného období by se neměla brát hormonální antikoncepce, jelikož vyčerpává mnoho živin, především zinek, “minerál inteligence”.

Význam kojení vašeho miminka, především během prvních několika měsíců, se nedá dostatečně zdůraznit. Mateřské mléko je dokonale naplánováno pro fyzický a mentální vývoj vašeho miminka. Kojená miminka mají tendenci být robustnější, inteligentnější a bez alergií a jiných obtíží, především bez střevních problémů, než miminka na kojenecké výživě. Navíc mlezivo, vytvořené mléčnými žlázami během několika prvních dnů života miminka, ho pomáhá chránit před nachlazením, chřipkou, obrnou, stafylokokickými infekcemi a viróami.

# TONIKA & SUPERPOTRAVINY



Profesor Zabel si všiml, že nemocní lidé vždycky postrádají trávicí šťávy nejen v průběhu akutní fáze svého onemocnění, ale také dlouhou dobu poté. Navíc nikdy nespátřil oběť rakoviny, která by měla zdravou střevní floru... Tudíž jsou různé mléčně kvašené potraviny pacientům s rakovinou cennou pomocí. Jsou bohaté na vitamíny a minerály a obsahují také enzymy, které pacientům s rakovinou scházejí. Obzvláště cennou je mléčně kvašená řepa, která má velice příznivý účinek na narušené fungování buněk. Mnoho vědeckých studií ukázalo, že řepa má na organismus regenerační účinek. Annelies Schonecková *Des Crudités Toute L'Année* [Zelenina po celý rok]

Žádný ukrajinský domov nebyl nikdy bez svého "řepného kvasu". Kvas byl vždycky po ruce, připraven, když se měla příjemná, kyselá chuť přidat do polévky a kyselá zálivky. Lubow A. *Kyivska Ukrainian Dishes* [Ukrajinské pokrmy]

Rostlinná říše vsutku obsahuje naši nejlepší medicínu... (Zelenina) není jen pěkná na pohled, ale má plno ozdravných vlastností, z nichž hlavní je obsah vitamínů a stopových prvků. Ale jedině, když jsou využity. Věděli jste, že stonek celeru nebo porce čerstvé listové zeleniny má víc vitamínů a minerálů než krabička syntetických vitamínů v tabletách? Hendry Bieler, MD *Food is Your Best Medicine* [Jídlo je Vaším nejlepším lékem]

## ŘEPNÝ KVAS

Na 1,8 l

3 střední nebo 2 velké řepy v biokvalitě,  
oloupané a na hrubo nakrájené  
¼ šálku syrovátky (str. 87)  
1 polévková lžíce mořské soli  
filtrovaná voda

Tento nápoj se cení pro své léčivé vlastnosti a jako pomocník s trávením. Řepy jsou prostě plné živin. 1dcl sklenička ráno a večer je vynikajícím krevním tonikem, čistí játra a je dobrou léčbou na ledvinové kameny a jiné neduhy. Řepný kvas se může také použít místo octa na salátové dresinky a přidávat do polévek.

Dejte řepu, syrovátku a sůl do 1,9 l skleněné nádoby. Přidejte filtrovanou vodu, abyste nádobu naplnili. Dobře promíchejte a dobře utěsněte. Nechejte při pokojové teplotě po 2 dny a poté přemístěte do lednice.

Když se většina tekutiny vypije, můžete nádobu naplnit vodou a nechat při pokojové teplotě další 2 dny. Výsledná várka bude slabší než první. Po druhé várce řepu vyhodte a začněte znova. Můžete si ale nechat trošku tekutiny a použít ji jako očkovací látku místo syrovátky.

Poznámka: Při přípravě řepného tonika nepoužívejte řepu strouhanou. Když se řepa nastrouhá, vylučuje příliš mnoho šťávy, což vede k příliš rychlému kvašení, které podporuje spíš tvorbu alkoholu než kyseliny mléčné.



## Dodatek B

# POZNEJTE SVÉ INGREDIENCE ODPOVĚDI

Naše kvízy “Poznejte své ingredience” by měly doložit, že určité ingredience se v průmyslově zpracovaných potravinách opakují. První z nich je cukr ve svých různých podobách a kabátech - bílý cukr, kukuřičný sirup, fruktóza atd. Když sladidla tvoří hlavní ingredienci průmyslově zpracovaného jídla, používají jich výrobci několik, aby nemuseli vyjmenovat kterékoliv ze sladidel jako první ingredienci. Dále jsou na seznamu průmyslově zpracované a hydrogenované oleje, které výrobcům umožní tvrdit “bez cholesterolu”; třetí je rafinovaná mouka, která se často uvádí pod názvem “pšeničná mouka”, kterou si uspěchaný čtenář může mylně vykládat jako “celozrnná pšeničná mouka”; a konečně řada přídavných látek, barvicích činidel a umělých příchutí. Všimněte si, že mnoho tak zvaných “dietních” a “nízkotučných” potravin se skládá z odstředěného mléka (původně považovaného za odpadní produkt mlékařů), cukru a rostlinného oleje, hydrogenovaného nebo do vysokého stupně průmyslově zpracovaného, velice nebezpečné kombinace; a že glutamát sodný a hydrolyzovaný protein, oba neurotoxíny, slouží jako náhražka správně připravených masových bujónů. Doufáme, že toto cvičení přesvědčí naše čtenáře, že když obohacujeme potravinářské konglomerace tím, že kupujeme jejich ubohé míchanice, riskujeme své vlastní zdraví a osobní blahobyť.

1. Čatný *Cross and Blackwell Hot*
2. Bujónové kostky *Wylers*
3. Dresink *Wish Bone Thousand Island*
4. Beztučný dresink *Seven Seas FREE Ranch* (Bez tuku a cholesterolu)
5. Dresink *Miracle Whip*
6. Směs rýže *Lipton* s omáčkou (Chřest s holandskou omáčkou)
7. Omáčka *McCormick Green Pepper*
8. Kečup *Town House Fancy Tomatoe Catsap*
9. Omáčka na namáčení *Thank You Brand Creamy French Onion Dip*
10. Instantní nudle *Hearty Cup O'Noodles*
11. Zeleninová polévka po domácku *Campbell's*
12. Krém značky *Campbell's* z houbové polévky *Healthy Request Cream of Mushroom Soup*
13. Vydatná nemléčná sníadaňová smetánka z farmy (100% bez cholesterolu)
14. Libové kuchyňské lazáně s masovou omáčkou (z 98 % bez tuku, o 35 % méně sodíku)
15. Směs hovězího bujónu pro ty, kteří si hlídají váhu
16. Hnědá šťáva pod maso značky *McCormick*
17. Pomocník k hamburgeru (Typ sýrový a makarónový)
18. Bramborové lupínky značky *Utz* s příchutí kysané smetany a cibule



# PŘEDMĚTOVÝ REJSTŘÍK

## A

- Abraham 82  
 Abrams, H. Leon 210, 281, 286, 295, 332, 343, 353, 358, 402, 435, 441, 446, 496, 556  
 acerola 616  
 acetylcholin 101  
 aditiva 14, 50, 52, 59, 142, 400, 435, 551  
 adrenální žlázy (nadledvinky) 12, 22, 23, 38, 41, 43, 48, 51, 56, 57, 283, 312, 367, 391, 547  
 Adventisté Sedmého dne 200  
 aflatoxin 18, 112, 224  
 Afrika 20, 80, 94, 116, 158, 231, 246, 262, 263, 271, 299, 300, 309, 315, 322, 331, 382, 402, 452, 459, 475, 493, 584, 613, 618  
 Ahrens, Edward 23  
 AIDS 91, 159, 160, 613  
 akné 48  
 aktivátor X 16, 39, 418, 430, 529, 618  
 Albrecht, William 364, 388  
 alergie 1, 22, 44, 52, 56-57, 85, 124, 156, 235, 367, 374, 447, 453, 466, 479, 541, 617  
 alkalóza 59  
 alkohol dehydrogenáza 54  
 alkohol/alkoholismus 11, 22, 37, 38, 42, 54, 56, 63, 70, 89, 155, 177, 221, 232, 307, 325, 348, 353, 523, 584, 616, 620  
 alkylglyceroly 32  
 aloe vera 44  
 alternativní obilí 477  
 Alzheimerova choroba 1, 10, 45, 49, 66, 134, 142, 145, 227, 233, 256, 409, 479, 592  
 amalaki 616  
 amalgámové výplně 45, 256  
 amarant 454  
 Američané nyní a tehdy 344  
 Americká kardiologická společnost 2, 3, 6, 340, 344, 362, 542, 571  
 Americká lékařská asociace 2  
 Americká pediatriká akademie 362  
 Americká společnost pro výzkum rakoviny 2, 7, 441, 446, 589  
 Americké dietologické sdružení 2, 571  
 američtí indiáni 21, 233, 236, 245, 247, 301, 312, 319, 320, 321, 324, 326, 328, 385, 408, 415, 474, 514, 524, 527, 549, 584, 589, 593, 615  
 aminokyseliny 11, 26, 41, 50, 70  
 amyláza 232, 470, 490, 604  
 amyloidóza 244  
 ananas 44, 47, 106  
 anchovičky 157  
*Ancient Dietary Wisdom for Tomorrow's Children* [Starověká stravovací moudrost pro děti zítřka] 110, 111, 269, 424  
 Andy 60  
 anémie 28, 38, 106, 117, 179, 227, 232, 308, 343, 614, 617  
 Anglie 104, 456  
 anorexie 23, 38  
 antacidy 45  
 antibiotika 18, 31, 34  
 antimikrobiální mastné kyseliny 9, 11, 13, 17, 20, 231, 279, 512  
 antioxidanty 12, 14, 19, 39, 45, 127, 192, 209, 267, 299, 192, 414, 575  
 antitělíska 26  
 Appletonová, Nancy 535  
 Arabská říše 169  
 arašídový olej 19, 69  
 arašídý 8, 59, 113, 224  
 arginin 116  
*arrowroot* (marantový škrob) 528  
 artičoky 44, 69, 368  
 artritida 1, 10, 29, 44, 56, 91, 106, 113, 117, 134, 168, 212, 246, 285, 289, 320, 324, 367, 415, 458, 483, 594, 614, 617  
 arzén 45  
 Asie 26, 47, 56, 61, 89, 109, 117, 158, 176, 231, 452, 466, 495, 584  
 aspartam 51, 142, 591  
 astma 11, 56, 97, 104, 117, 232, 617  
 ateroskleróza 45, 148, 204, 238, 244, 267, 288, 296, 297, 520, 539  
 Athéneus 491  
 atleti 179, 262, 347, 449, 617, 619  
 Aubert, Claude 82, 94, 95, 97, 103, 115, 229, 345, 376, 405, 448, 457, 461, 478, 485, 489, 499, 505, 506, 509, 545, 588, 593  
 Austrálie 287, 315, 516  
 Ausubel, Kenny 590

## 636 PŘEDMĚTOVÝ REJSTŘÍK

Auxigro 49  
avidin 436  
avokáda 8, 47, 172  
Axiom enzymové výživy 47  
azomit 617

### B

Babylónie 457  
baktérie 103, 137, 181  
banány 47, 369, 554  
bavlníkový olej 19, 150  
bazalka 144  
Beasley, Joseph 272, 291, 363, 370, 379, 431, 432, 471, 497  
Bechamp, Antoine 146  
bělidlo Clorox 69, 367  
beriberi 36, 38, 108  
beta-glukany 209  
Bible - citace 32, 129, 144, 328, 438  
Bieler, Henry, MD 48, 178, 196, 200, 370, 376, 387, 396, 404, 410, 450, 609, 610, 617  
Bielerův vývar 609  
bílá mouka 8, 13, 21, 23, 24, 25, 28, 37, 38, 44, 52, 61, 295, 355, 480, 497  
bílkovinná moučka 29, 50, 58  
bílkoviny 26, 36-37, 45, 59, 107, 349, 435, 496, 504, 552, 603  
biodynamická potravina 367, 369, 454  
biodynamické zemědělství 25, 50, 194, 393, 419  
bioflavonoidy 39, 109, 616  
biotin 436  
bizon 31, 245, 355  
Bjorklund, G. 256  
Bland, Jeffrey 347  
Blaur, Stephen 591  
Blaylock, Russell L. 130, 143, 278  
Blonz, Edward 444  
bobr 317  
bolest 620  
bolesti hlavy 22, 44, 56, 57, 165, 383, 531  
Bolívie 106, 475  
*bonaclubbe* (kysané husté mléko) 88  
bór 40, 43, 542  
borůvky 543  
*Boston Cookbook of 1896* [Bostonská kuchařka roku 1896] 344  
bovinní růstové hormony 34  
bovinní spongiformní encefalopatie 31, 310, 311  
brambory 50, 56, 60, 69, 163, 396  
Brandtová, Johanna 588  
brazílské ořechy 45, 59

bresaola 247  
Brillant-Savarin, J. A. 213, 266  
Británie 275, 314, 545, 591  
British Medical Journal 494  
Britská kardiologická studie 5  
brokolice 104, 192, 374, 376  
bromelin 106  
broskve 56, 69, 369  
brusinky 392  
brutnákový olej 9, 307, 616  
Buddha, Gautama 165, 593  
buddhismus 96, 540  
bujón xvi, 29, 42, 41, 43, 44, 45, 49, 55, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 123, 136, 197, 205, 210, 278, 453, 612  
bulgur 112, 464  
Bulharsko 80, 85  
buněčné membrány 11, 12, 172, 248, 267, 274, 503, 617  
bylinky 49, 70, 89, 485, 616  
býložravci 21, 178, 453  
Byrd, William 324

### C

čaj 51, 52, 63, 584, 593, 596  
čajový kvas 587  
*candida albicans* 24, 55, 57, 61, 159, 349, 453, 620  
*cantaloupe* 369  
Carper, Jean 612  
Castelli, William 444  
Catherová, Willa 83, 125  
čatný 91  
Cejlon (Srí Lanka) 562  
čekanka 180  
čekanka salátová červenolistá 181  
celer 42, 369  
celiakální onemocnění 463, 479  
česnek 44, 69, 70, 96, 176  
Cheraskin, Emmanuel 27  
*Cherokee Cooklore* [Kuchařské tradice Čerokijů] 593  
Chesterton, G. K. 163  
chléb 94, 447, 452, 478, 479, 483, 489, 491, 492, 494  
chlorella 613. 617-618  
chlorid 35, 48, 40, 42, 53, 56, 59  
chlorofyl 40  
cholera 102, 103, 121  
cholesterol 4, 5, 6, 7, 12, 15, 17, 38, 39, 41, 43, 45, 62, 86, 131, 148, 155, 157, 168, 183,

192, 203, 204, 206, 208, 209, 220, 221, 227,  
238, 246, 262, 267, 268, 271, 286, 290, 291,  
296, 297, 305, 330, 340, 349, 350, 354, 359,  
362, 363, 375, 423, 436, 437, 438, 440, 441,  
443, 444, 445, 530, 532, 543, 571, 575, 605

cholesterol, HDL 132  
cholesterol, LDL 133  
cholesterol, léky na jeho snížení 39, 184, 208  
cholesterol, zoxidovaný 13  
cholin 13, 92, 101, 436  
chondroitin sulfát 285  
chování typu A 575  
chráplavost 57  
chřest 44, 368  
chrom 17, 24, 43, 374, 553, 620  
chrupavka 43, 45, 117, 285, 543  
chuť 154, 190, 345  
cibule - semínka 113  
cibule 44, 50, 89, 96, 176, 390  
cilantro (koriandrová nať) 144  
Čile 532  
Čína 7, 31, 33, 45, 48, 61, 89, 93, 104, 110, 112,  
116, 117, 119, 144, 176, 201, 202, 314, 443,  
459, 466, 467, 562, 605, 618  
čínské přísloví 363  
čirokový sirup (sorghum) 537  
cis mastné kyseliny 9, 14, 248  
citlivost na chemikálie 225  
citronová šťáva 231  
citróny 70, 109  
citrusové plody 56, 39, 59, 60, 109  
cizrna 113, 505  
Cleave 497  
Clough, Warren 523  
čočka 44, 59, 215, 507, 508  
čokoláda 42, 52, 531, 550  
Connolly, S. J. 86, 323  
Conrad, R. Dean 276, 301, 420, 501  
Cook, kapitán 95  
Cornellův lékařský index 27  
Cott, A. 283  
Cranton, E. M. 267  
*crème fraiche* 80  
Creutzfeldt-Jakoba choroba 310, 311  
Crohnova choroba 116  
čtyři humory (tělesné tekutiny, rysy, temperament)  
61  
čtyři základní chutě 63  
cukína 43, 408, 410  
cukr 2, 3, 6, 8, 13, 21, 22, 23, 25, 28, 37, 38, 42,  
48, 51, 52, 57, 58, 59, 61, 63, 155, 169, 171,  
230, 272, 273, 283, 295, 319, 332, 336, 416,  
417, 432, 467, 497, 500, 501, 521, 522, 523,

532, 534, 535, 538, 539, 545, 546, 547, 548,  
549, 552, 555, 556, 558, 561, 563, 564, 565,  
566, 567, 568, 569, 570, 572, 574, 579, 580,  
596, 620  
cukr, produkce 573  
cukr, surový nebo přírodní 537  
Cukrovarnické sdružení 571  
cukrovka 1, 6, 15, 22, 23, 33, 35, 37, 38, 45, 56,  
59, 60, 101, 117, 142, 189, 190, 195, 232,  
252, 295, 372, 374, 458, 541, 542, 567, 619,  
620  
cystein 26  
cystin 26

## D

D'Arco, Gaynelle 522, 523  
dahi 80  
Dallas, okrsek 52  
Dánsko 295, 594  
databáze 15, 473  
datle 47  
datlový cukr 536  
David, Marc 154, 186, 214, 392, 538, 541, 552,  
589  
Davisová, Adelle 141, 366  
DDT 18, 46  
Deaf Smith, okrsek 52, 282  
DeBakey, Michael 6, 148, 204, 286  
dehydratace 59  
dehydrátor (sušička) 68  
DeLangre, Jacques 210, 288, 433, 488, 491, 613  
Delassert, Benjamin 579  
délka života (životnost) 1, 4, 7, 24, 47, 56, 87,  
110, 187, 211, 276, 295, 331, 350, 411, 575  
Dell'Orfano, R. M. 282  
demence 56, 227  
deodoranty 45  
deprese 4, 12, 22, 38, 44, 51, 52, 62, 117, 145,  
222, 227, 383, 437, 523, 620  
děti 1, 6, 12, 16, 17, 20, 22, 23, 24, 29, 30, 32, 33,  
43, 49, 50, 51, 52, 56, 57, 61, 62, 63, 68,  
110-111, 121, 131, 142, 156, 162, 170, 250,  
289, 295, 325, 362, 364, 383, 399, 400, 418,  
426, 432, 437, 450, 465, 471, 492, 535, 538,  
544, 545, 561, 569, 614  
děti, věkové odstupy 322  
detoxikace 145  
dětská umělá výživa 6, 20, 343, 599  
Diamond, Harvey a Marilyn 60  
diktátoři stravování 2, 3, 6, 15, 23, 37  
Dinesen, Isak 324

## 638 PŘEDMĚTOVÝ REJSTŘÍK

diuretikum 98  
diverzita plodin 412, 590  
divoká rýže 474  
dna 29, 168, 246, 614  
Donsbach, Kurt W. 351  
Douglass, William Campbell 202, 208, 212, 213,  
223, 225, 226, 241, 242, 244, 246, 252, 253,  
285, 286, 292, 305, 331, 332, 346, 359, 362,  
364, 375, 397, 411, 423, 438, 441, 470, 542,  
546, 576  
Dowdell, Roy W. 296, 297  
Downův syndrom 56  
dozrávání ovoce a zeleniny 69  
Dr. Bonner's Sal Suds (značka mydlinek) 69  
draslík 35, 40, 43, 48, 49, 59, 107, 116, 210, 377,  
554  
drobné ovoce 111, 543, 588  
Dufty, William 155, 169, 171, 295, 319, 416,  
417, 465, 467, 468, 469, 501, 556, 558, 564,  
565, 566, 567, 568, 569, 570, 572, 579  
Duke, Jim 193  
Dunne, Lavon I. 490  
dušené 68, 70  
dusičnany 32, 366, 367, 386  
dýňová semínka 113  
dyslexie 1, 523  
džem, slazený přírodním sladidlem 537

## E

*Egg Beaters* (náhražka vajec) 441  
Egypt 144, 153, 314, 483  
Ekvádor 475  
elektrokardiograf 5  
encefalitida 142  
endokrinní systém 546, 547, 564  
Engelberg, Hyman, MD 220  
Enigová, Mary G., PhD 166, 168, 172, 176, 190,  
203, 252, 307, 353, 473, 498, 503, 530  
enzymes 26, 28, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 44,  
46-47, 48, 57, 60, 61, 71, 81, 82, 85, 88, 90,  
95, 96, 106, 107, 112, 114, 115, 127, 136,  
138, 139, 181, 182, 183, 187, 188, 191, 195,  
197, 227, 232, 240, 247, 335, 360, 372, 543,  
576, 584, 589, 591, 599, 604, 615, 617  
epifýza (šišínka mozková) 16, 212  
epilepsie 1, 22, 42  
Escoffier, Auguste 123  
esenciální aminokyseliny 26  
esenciální mastné kyseliny (EFA) 8, 9, 11, 17,  
135, 203, 299, 306, 330, 353  
Eskymáci 7, 21, 47, 48, 60, 231, 233, 237, 239,

240, 248, 315, 319, 326  
estrogen 12  
Etiopie (Habeš) 262, 452, 532  
Evropa 80, 89, 117, 295, 299, 400, 452, 457,  
458, 584  
extrakce rostlinných olejů 13, 14  
extrakty z orgánů 619

## F

Faerské ostrovy 247  
fazole 21, 60, 495  
fazole fava 495  
fazole lima 387  
fazole mungo 113  
fazolky, zelené 369, 370  
fazolové klíčky 372  
Federace amerických společností pro  
experimentální biologii (FASEB) 272  
fenykl 189  
fermentovaná zelenina 61, 67  
fermentované mléčné výrobky 33, 80, 81, 82  
fermentované obilí 452, 478  
fermentované potraviny 37, 47, 50, 62, 63, 187,  
240, 448, 488, 499, 610  
fibrocystické stavy 39  
fiky 47  
Filipíny 313  
Finsko 45, 81, 346, 350  
Floridské krystaly 537  
fluorid 53, 305, 603  
*foie gras* 244  
*Food in Health and Disease 1944* [Jídlo ve zdraví  
a nemoci] 469  
fortifikace (obohacení o vitamíny, minerály,  
bílkoviny, vlákninu apod.) 24  
fosfor 24, 25, 28, 35, 39, 40, 41, 42, 44, 59, 107,  
185, 400, 419, 452, 480, 508, 595  
Frackelton, J. P. 267  
Framinghamská kardiologická studie 5, 44  
Francie 7, 80, 94, 112, 116, 117, 144, 197, 231,  
244, 247, 279, 378  
Francouzský paradox 7, 244  
fruktóza 21, 24, 25, 43, 52, 225, 537  
fumet 118  
Fuson, Robert H. 615  
fytáza 25, 476  
fytoestrogeny 29, 62, 201, 477, 502, 603, 604

**G**

galaktóza 602  
 gangréna 22  
 garum 157  
 Gatesová, Donna 86  
 Gaules 60, 261, 315, 455  
 genetické inženýrství 25, 590  
 germanium 40, 44, 391  
 ghí (*ghee*) 33  
 glukosamin 285  
 glukosinoláty 408  
 glukóza 21, 22, 24  
 glutathion 192, 374, 403  
 glycin 116  
 glykace 22  
 glykemický index 542  
 glykosfingo lipidy 17  
 goitrogeny 192, 201, 366, 377, 459  
 Gooronovi, Ron a Nancy 3  
 Gotthoffer, N. R. 119, 121, 205, 249, 574, 602, 604  
 granola 454  
 Groh, Trauger 88, 393, 400, 570  
 Grónsko 21  
 Gruzie (sovětská) 7, 27, 32, 35, 350, 617  
 Gumbul, Peter 314  
 Gurr, Michael, PhD 348, 352  
 Guyana 584

**H**

Hale, Fred 303  
 Hallmark, Charles 333  
 Harvardská Univerzita 3, 5, 23  
 Havaj 231  
 Hay, W. H. 60  
 Hearne, Samuel 245, 301, 524  
 Helvetius, Claude Adrien 572  
 hemagglutiny 366  
 hemoglobin 40, 44  
 Herberden 104  
 Hertel, Hans 422, 424  
 hexan 14  
 hinduismus 96, 540  
 Hipokrates 58, 100, 132, 479, 614  
 HIV, virus 159, 349  
 hlen (mukus) 86  
 hliník 41, 45, 48, 66, 233, 305, 479, 592, 603,  
 hluchota 304  
 hmyz - odstraňování ze zeleniny 69  
 hmyz 16

hněv 38, 227, 486  
 hnůj 31  
 Holandsko 242, 484, 575  
 Holsinger, V. H. 614  
 homeostáza 53  
 homocystein 13  
 homogenizace 15, 35  
 hořčice 104  
 hořčík 13, 24, 27, 32, 35, 40, 41, 42, 46, 49, 51, 53, 54, 59, 63, 112, 116, 201, 282, 288, 330, 395, 405, 421, 519, 616  
 hořčiny 618  
 horkovzdušná trouba 68  
 hormony 4, 12, 26, 44, 142, 171, 291, 575  
 Horrobin, David 605  
 hospodaření 31, 115, 129, 294, 334, 353, 570, 590  
 hotová jídla 298  
 houby 44, 104, 389  
 Hover, Jerry Lee 195  
 hovězí 61, 200, 329, 333, 337, 340, 357  
 Howell, Edward 47, 48, 85, 95, 96, 112, 114, 115, 127, 132, 137, 138, 139, 168, 174, 181, 183, 188, 189, 191, 195, 232, 239, 240, 247, 273, 295, 335, 360, 490, 513, 543, 546, 547, 548, 549, 553, 561, 578, 606  
 hrách 112, 394  
 hřebíčky 543  
 hrnec na vývar 66  
 hrozny vína 39, 47, 369, 588  
 hrušky 577  
 Hudsonský záliv 32  
 Huntingtonova choroba 142  
 Hunzové 27, 52, 110, 211, 501, 581  
 husí sádlo 18, 244  
 hydrofilní koloidy 116, 120, 136, 156, 279, 330  
 hydrogenační proces 226  
 hydrogenované oleje 3, 13, 14, 23, 28, 34, 37, 57, 159, 166, 172, 264, 498, 493, 619  
 hydrolýzovaný rostlinný protein 49, 127, 136, 270, 278, 414  
 hyperaktivita 1, 24, 30, 56, 432, 523, 537  
 hypermoderní potraviny 65  
 hypofýza (podvěsek mozkový) 51, 273, 547  
 hypoglykémie 22, 38, 58, 60, 541, 569  
 hypotalamus 130

**I**

imunitní systém 9, 11, 15, 17, 20, 43, 44, 51, 57, 97, 128, 159, 190, 214, 252, 344, 435, 541, 571, 596

## 640 PŘEDMĚTOVÝ REJSTŘÍK

Indie 7, 27, 28, 80, 90, 94, 145, 153, 331, 423, 452, 459, 501, 510, 540, 617, 618  
indoly 371, 374, 376  
Indonézie 94  
infekce 13, 43, 96, 102, 117, 188, 276, 560, 569, 571, 604  
inhibitory cholinesterázy 109, 313  
inhibitory enzymů 25, 29, 47, 53, 62, 112, 114, 148, 201, 232, 452, 477, 495, 502, 513, 514, 516  
intrinzitní (vnitřní) faktor 28, 46, 227  
inulin 385  
inzulín 22, 195, 348, 543, 562, 580  
Irsko 88, 323, 377, 396, 456, 594, 614  
Irští bratři - studie 3  
Island 87  
Itálie 116, 131, 231, 314, 368  
izoflavony 663  
Izrael 6, 334 I

## J

jablečný mošt 52, 601  
jablka 43, 369, 542  
jahody 111, 369  
Japonsko 7, 32, 33, 62, 89, 94, 116, 119, 184, 197, 201, 231, 238, 275, 314, 389, 466, 565  
jaterní onemocnění 24, 43, 68, 88, 101, 225, 596, 614, 619  
játra 11, 23, 37, 39, 43, 44, 110, 158, 232, 299, 300, 307, 309, 386, 569, 598, 600  
javorový sirup 536, 549  
ječmen 56, 113, 209  
Jefferson, Thomas 375  
jehně 208, 329  
Jemen 6  
Jeruzalémské artičoky 21, 62, 385  
jídlo v biokvalitě 31, 36, 50, 70, 193, 369, 393, 412, 454  
jihoamerické přísloví 120, 125  
Jihovýchodní Asie 157  
jíl 40, 41, 617  
Jižní Afrika 584  
Jižní Amerika 106, 116, 170  
jód 13, 17, 32, 40, 43, 44, 49, 53, 62, 117, 163, 179, 251, 258, 282, 620  
jogurt 33, 35, 80, 82, 85, 137, 194  
Johnson, Samuel 263, 456  
Joliffe, Norman 155  
Joyce, James 292, 314

## K

kachní sádlo 18, 69, 244  
kadmium 45, 177  
kajenský pepř 260  
kakao 51, 52  
Kalifornie 35  
Kamenová, Betty 82  
kamut 453, 463, 477  
Kanada 32  
kanavanin 113  
kapr 32  
kapusta 386  
kapusta růžičková 69, 375, 376  
karagenový mech 594  
Karibik 60  
karnitin 26, 30, 347  
karob 550  
karotény 4, 37, 45, 50, 106, 107, 108, 110, 112, 185, 193, 206, 402, 600, 607  
kaša 464,  
kaše 454, 457, 459  
kasein 33, 56, 80, 81, 82  
kaseinát 278  
kaseinát sodný 50  
kaseinát vápníku 50  
kašťa (*sassafras*) 289, 589  
kašťa bělavá 289  
kaštany 59, 381  
katarakt (šedý zákal) 10, 39, 134  
káva 24, 52, 63, 261, 584  
kaviár 163  
Kavkazské hory 27, 52, 211  
kebab 232  
kečup 104, 202  
kefír 33, 35, 80, 81, 82, 86  
kelp 44, 163, 620  
kešú 8, 515  
Keys, Ancel 4, 252  
kimči 89, 94  
kiwi 47  
*kjaeldermelk* 80  
klíma 57  
klobása 32, 94, 97, 247, 478  
klystýr 179  
Knight, Granville 520  
kobalt 40, 43  
Koch, Robert 146  
koenzym Q<sub>10</sub> 39, 355  
kofein 51, 57, 616  
kojenecká úmrtnost 468  
kojení 598

- kokosový olej 9, 10, 17, 20, 58, 149, 160, 203, 493, 512, 548, 558  
 kokosový ořech 42, 59, 159, 238  
 kolagen 22, 38, 43, 45, 117, 580  
 kolitida (zánět tlustého střeva) 116, 121, 617  
 koloidní minerály 41  
 Kolumbus, Krištof 107, 613  
 kombinování potravin 60, 196  
 kombucha 587, 596, 598  
 komplexní cukry 21, 60, 62, 112, 495  
 kompost 369  
 kompromisní potraviny 65  
 konjugovaná kyselina linolenová (CLA) 17, 34, 330, 559  
 Konlee, Mark 349  
 kontraceptiva (prostředky proti početí) 598  
 konzervanty 426  
 Korán 32  
 Korea 89, 94, 108, 205, 231, 384  
 koření 49, 70, 218, 399, 506  
 kořenové pivo 589  
 koriandr 144  
 košer vaření 18  
 kosti 11, 15, 16, 27, 39, 42, 43, 44, 45, 49, 52, 261, 266, 289, 344, 353, 459, 543, 512, 529, 544, 560  
 kostival 44  
 kouření 616  
 kozlíček polníček 180  
 krab 39  
 králík - hladovění 165  
 krátkozrakost (myopie) 39  
 krávy 34, 35, 87, 174, 310, 486, 599  
 křemík 45, 233, 400, 458, 459, 616  
 Kréta 7  
 krev 44, 373, 399  
 krevety 39, 158  
 krevní cévy 12  
 krevní cukr 22, 24, 43, 44, 45, 51, 171, 189, 390, 534  
 krevní skupina a strava 58  
 krevní sraženiny 11, 96  
 krevní tlak 11, 42, 43, 48, 51, 101, 142, 177, 221, 244, 246, 377  
 křivice (rachitida) 36, 39, 62, 152  
 krmení částmi zvířat 31, 310, 311  
 krmení miminek vaječnými žloutky 600  
 Kroegerová, Hanna 87, 124  
 krůta 31, 355  
 krvácení, léčba 119  
 kuchařky 448  
 kuchyňské nože 66  
 kuchyňské nůžky 66  
 kuchyňský mixér 67  
 kukuřice 45, 56, 382, 454, 486, 593  
 kukuřičný olej 10, 19  
 kukuřičný sirup 21, 24, 25, 51, 534, 537  
 kukuřičný škrob 59  
 kultura *piima* 81, 599  
 Kulvinskas, Victoras 187, 589  
 kumis 80  
 Kummerow, Fred A. 441  
 kurděje 36, 95, 109, 112, 242, 312, 343  
 kuřecí 31, 279, 355  
 kuřecí bujón 124, 125  
 kuřecí sádlo 18  
 Kushi, Michio 61  
 kůže 43, 45, 97, 134, 377, 614, 619  
 kvasinky 56, 57, 89, 108, 181, 486, 596  
 kvašiorkor (kwashiorkor) 560  
 kvasnice, výživné 620  
 květák 69, 380  
 Kyivska, Lubow 610  
 kyselina arachidonová (AA) 10, 17, 307, 605  
 kyselina benzoová 89  
 kyselina butyrová 17  
 kyselina chlorogenová 396  
 kyselina citronová 41, 50, 109, 173  
 kyselina dihomogamma-linolenová (DGLA) 10  
 kyselina dokosaheptaenová (DHA) 10, 237, 307, 418, 436, 443, 605  
 kyselina eikosapentaenová (EPA) 10, 307, 418, 436, 472, 605, 618  
 kyselina ellagová 111, 577, 588  
 kyselina eruková 19  
 kyselina fosforečná 51  
 kyselina fytoová 25, 27, 29, 42, 45, 62, 112, 148, 201, 348, 452, 454, 456, 458, 461, 466, 481, 495, 499, 502, 599, 600, 603  
 kyselina gamma-linolenová (GLA) 9, 307, 619  
 kyselina glukuronová 595, 596  
 kyselina glutamová 620  
 kyselina hydrochlorová 30, 38, 41, 42, 46, 48, 56, 101, 227, 349, 470  
 kyselina laurová 17, 18, 20, 128, 159, 160, 175, 203, 493  
 kyselina linolenová (LNA) 8, 10, 11, 13, 14, 128, 306, 433, 463, 513  
 kyselina linolová (LA) 8, 10, 29, 306, 433, 616  
 kyselina listová 13, 38, 359, 598  
 kyselina mléčná 89, 90, 92, 100, 102, 137, 173, 185, 198, 490, 600, 606  
 kyselina močová 97  
 kyselina olejová 8, 9, 19, 148, 513  
 kyselina oxalová (šťavelová) 41, 42, 148, 366, 380, 386, 403

## 642 PŘEDMĚTOVÝ REJSTŘÍK

kyselina palmitová 9, 18, 203, 330, 516  
kyselina palmová 11, 203  
kyselina pangamová 38  
kyselina stearová 9, 11, 15, 203  
kyselozásaditá rovnováha 26, 28, 41, 42, 43, 52,  
58-59, 566

## L

laban 80  
laktace 15, 26, 38, 53, 190, 475, 509, 560, 618  
laktáza 33, 35, 81, 600  
lakto-fermentace (mléčné kvašení) xii, 53, 55,  
58, 71, 81, 89, 92, 94, 97, 99, 100, 136, 467,  
509, 510, 584, 591  
laktóza 21, 33, 56, 80, 81, 185, 602  
Lame Deer, John (Chromý Jelen) 245  
lamí maso 163  
Lancet 97  
Langer, Stephen 202, 223  
Larsonová, Gena 449  
Latinská Amerika 231, 452  
Leaf, Alexander 211  
Leary, Warren E. 249  
lecitin 17, 436  
ledvinové onemocnění 24, 29, 43, 45, 51, 53,  
232, 305, 617  
ledviny 42, 59  
Lee, Royal 152, 255, 289, 528, 529  
Lee, William 82, 185  
léky 37, 38, 59, 370, 445  
lepek 56, 61, 453, 459, 463, 466, 479  
lepra 613  
Libanon 232  
libové maso 29, 236, 245, 248  
lignany 458  
lilek (baklažán) 56, 89, 384  
lilkovité 56, 367  
Linden, Eugene 236  
lipáza 35, 127, 132, 136, 137, 172, 183, 232,  
239, 414  
lipidová hypotéza 4, 5, 131, 286  
litinové pánve 66  
Livingston-Wheelerová, Virginia 31  
lněná semínka 113, 454  
lněný olej 20, 45, 127, 135, 148, 162, 175, 458  
Lopez 23, 28  
losos 418  
Lou Gehrigova choroba 10, 142  
Louieová, Elaine 205  
loupání česneku 70  
loupání rajčat a ovoce s tenkou slupkou 70

Lp (a) 11, 353  
lůj (syrový) 18  
lůj (přepuštěný) 9, 10, 18, 213, 307, 548  
lupénka (psoriáza) 58, 152  
lupus 113  
luštěniny 2, 21, 25, 26, 38, 44, 60, 70, 112, 495,  
496, 499  
lutein 371  
Lutz, Wolfgang 248  
lykopen 182, 371, 407  
lysin 26, 34, 461, 463

## M

MacArthur, John 412, 421  
MacBeanová, Valérie 149  
*mache* (kozlíček polníček) 180  
Magendie, F. 445  
Maha Chohan 401  
Maimonides, Mojžíš 117  
Majská civilizace 27  
makadamské ořechy 516  
makrela 242  
makrobiotická strava 57, 61, 62, 98, 343, 466,  
542  
makronutriční poměry 58, 344  
malé pivo 87, 592  
maltóza 21, 537  
mandle 8, 56, 59, 113  
mango 47  
mangan 17, 41, 44, 106, 251, 543, 603  
mangold 380  
maniok 60  
Mann, George C. 438  
Maorové 265  
margarín 3, 5, 6, 14, 15, 140, 150, 152, 223, 226,  
274, 286, 350, 401, 529  
Masaj 7, 80, 246, 263, 315, 331  
máselný olej 598, 618  
máslo 3, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 17, 18, 20, 25, 29,  
33, 36, 37, 39, 44, 45, 47, 57, 59, 62, 69, 80,  
84, 88, 131, 132, 150, 152, 153, 213, 215,  
221, 222, 223, 237, 271, 280, 286, 289, 307,  
323, 337, 338, 346, 350, 367, 391, 401, 446,  
454, 472, 512, 529, 544, 569, 598, 611, 618  
maso - náhražky 50  
maso - produkce 30  
maso 2, 3, 6, 26, 28, 59, 60, 97, 348, 353, 474  
maso, červené 28, 58, 329, 355  
maso, syrové 231, 232, 234, 241  
maso, grilované 32, 330, 355  
maso, průmyslově zpracované 32, 137



- maso, vařené za vysokých teplot 32, 349  
 mastitida (u krav) 87  
 mastné kyseliny s dlouhým řetězcem 9  
 mastné kyseliny s krátkým řetězcem 9, 17  
 mastné kyseliny s velmi dlouhým řetězcem 9  
 mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem 9, 17, 20  
 McCarrison, Robert 501  
 McCay, Clive 276  
 McFadden, Steven 393, 400, 570  
 McLaughlin, Terence 87, 309, 354, 487, 574  
 Mečnikov 85  
 měď 27, 43-44, 46, 112, 251, 299, 372  
 med 47, 61, 490, 536, 617  
 Meinig, George 356  
 měkkýši 29, 32, 39  
 melanin 30  
 melasa 43, 125, 537  
 meningitida 142  
 menopauza (klimakterium) 289  
 menstruace nepravidelná 617  
 mentální onemocnění 1, 17, 453  
*Merrie Olde England* (Veselá stará Anglie) 591  
 meruňky 56, 110, 369, 581  
 metanol 51  
 metionin 26, 148, 439  
 Mexiko 26, 452, 584, 618  
 mikrovlnná trouba 68, 356, 422, 424, 523  
 milička habešská 453  
 Milner, R. D., PhD 484  
 Milton 609  
 Minamatský záliv (Japonsko) 32  
 minerální nedostatky 4, 13, 31, 52  
 minerály 16, 36, 40-45, 53, 87, 210, 421, 434, 617, 620  
 minerály, jedovaté 45  
 mini - mlýnek 67  
 minimální denní dávky 37  
 miso 39  
 Mitchellová, Patricia B. 524, 549  
 mléčné produkty 3, 6, 16, 30, 33, 56, 61, 174, 225  
 mléko 17, 29, 33-35, 38, 44, 47, 59, 60, 62, 80, 82, 92, 97, 129, 132, 165, 174, 194, 212, 215, 223, 231, 232, 241, 246, 253, 261, 262, 271, 292, 323, 331, 430, 435, 438, 487, 545, 553, 578, 595, 598, 609, 611, 612  
 mléko, kozí 81, 602  
 mléko, lidské 6, 12, 17, 20, 44, 203, 443, 538  
 mléko, v prášku (sušené) 13, 35  
 mlezivo (kolostrum) 619  
 mlýnek na kukuřici 67  
 mlýnek na obilí 67, 476  
 močové cesty 392  
 moderní přísloví 313  
 modro-zelená řasa 164, 613, 617-618  
 Mohamed 82  
 molybden 45, 507  
 mononenasyčené mastné kyseliny 8  
 mor 103  
 morek 317  
 mořské oleje 39  
 mořské potraviny 37, 38, 39, 60, 207, 255, 275, 328, 427, 455, 598  
 mořské řasy 21, 44, 62, 250, 594  
 moučka z bavlníkových semínek 31  
 Moulin A Legumes (ruční pasírovač zeleniny) 68  
 mozeček 299  
 mozek 6, 10, 12, 14, 16, 26, 39, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 51, 130, 142, 171, 195, 270, 310, 348, 351, 418, 421, 430, 436, 443, 512, 530, 561, 619  
 mrkev 47, 89, 378  
 mrtvice 6, 53, 62, 134, 142, 291, 305, 313, 441, 446  
 MSG (glutamát sodný) 35, 49, 54, 63, 126, 127, 130, 136, 142, 143, 147, 197, 270, 278, 383, 409, 571, 603, 620  
 Muddová, Chris 177, 268, 341, 361, 465, 532, 539  
 multinárodní společnosti 316  
 muskulární dystrofie 39, 117  
 muslimské země 94  
 myelin 22, 602  
 mýty a fakta: 84, 135, 157, 164, 170, 203, 222, 241, 253, 288, 318, 364, 401, 558
- ## N
- nachlazení 117  
 náčiní 45, 66, 367  
 nádoby na nápoje 67  
 nádoby na potraviny 67  
 nádoby, volný prodej z nich 456, 466  
 nakládané potraviny 56, 86, 90  
 naklíčená semínka 112  
 naklíčování 25, 113, 114, 115, 461  
 nápoje 51-55, 584  
 nápoje pro sportovce 54  
 Napoleon 146  
 násilná smrt 6  
 násilné chování 12, 24  
 nasyčené tuky 4, 6, 8, 10, 11, 28, 162, 184, 203, 225, 244, 246, 276, 292, 313, 317, 348, 352, 353, 437, 438, 444, 472, 493, 498, 503, 571

## 644 PŘEDMĚTOVÝ REJSTRÍK

natírky v tubě 15  
nealko nápoje 3, 24, 42, 51, 142, 294, 584  
nektarinky 56  
Německo 80, 368, 373, 614  
neprospívat 6, 52, 364, 601  
nerezové kuchyňské nádobí 66, 67  
nervové poruchy 38  
nervový systém 10, 12, 16, 26, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 42, 43, 48, 51, 52, 56, 68, 101, 106, 124, 142, 220, 232, 311, 313, 418, 619  
nеспavost 30, 52, 56, 57, 227  
*New England Journal of Medicine* 359  
*New Zealand Medical Journal* 604  
Newbold, H. L. 284, 336, 342  
nitrilosidy 38, 454  
nízká porodní váha 15  
nízkotučná strava 3, 4, 6, 7, 27, 29, 179, 222, 227, 241, 277, 317, 325, 344, 347, 364, 503, 560, 575  
Nizozemí 346  
noni - džus 620  
Norové 80  
Nový Zéland 286, 604, 616  
Nyoiti, Sakurazawa 563

## O

obezita 15, 22, 42, 49, 190, 246, 252, 273, 432, 591, 614  
obilí 2, 3, 25, 26, 38, 39, 54, 56, 60, 61, 62, 67, 68, 112, 115, 129, 135, 215, 295, 452, 474, 493, 499, 591, 600, 616  
obilí, krmení 31  
obilí, pafované 25  
obligátní masožravec 10  
obrna (dětská) 44  
ocet 56, 57, 90, 97, 116, 127  
oči 15, 22, 28, 130, 192, 242, 301, 302, 348, 351, 403, 418, 605, 619  
Odbor zemědělství 2, 3  
odšťavňovač 68, 585  
Odysea 292, 314  
ogi 459  
ohnivzdorný rendlík 66  
Ohsawa, George 61  
*Oiling of America* [Nakládání Ameriky do oleje] 155, 290, 348, 428  
Okinawa 7, 32  
okurky 47, 89, 94, 97, 104, 369  
Old Par (Starý Par, Thomas Parr) 87  
olej z černého rybízu 9, 307, 619  
olej z pšeničných klíčků 620

olej z tresčích jater 44, 108, 131, 237, 302, 338, 391, 472, 544, 569, 598, 609, 618-619  
olivový olej 8, 9, 10, 18, 19, 20, 25, 47, 69, 127, 150  
olivy 45, 137  
Olney, John W. 130  
olovo 45  
omáčky 70, 126, 136  
omáčky na namáčení (dipy) 162  
omega-3 mastné kyseliny 8, 17, 20, 32, 128, 135, 148, 162, 175, 201, 242, 258, 275, 418, 436, 458, 477, 495, 599, 605, 619  
omega-6 mastné kyseliny 8, 17, 19, 128, 148, 436, 495, 605  
omega-6/omega-3, poměr 10, 17, 128, 605  
omývání ovoce a zeleniny 70  
opar (herpes) 38  
orální kontraceptiva 45  
ořechy 2, 38, 512-517  
Orkneyské ostrovy 164  
osmažení masa 70  
osteoporóza 1, 24, 29, 35, 39, 42, 48, 51, 53, 62, 81, 106, 332, 541  
Ostrovy Jižního moře (Polynézie) 315  
ostrovy Torresovy úžiny 204  
otroctví 566, 572  
otruba 112, 476  
Ott, John 356  
oves 43, 56, 60, 88, 261, 369, 455, 456  
ovesná zrna 113  
ovocný džus 25, 51, 52, 61, 537, 584, 601  
ozařování 49, 50, 113, 114, 218, 399

## P

Pacetti, Bruce 230, 435, 552  
Page, Melvin 24, 211  
palmojádrový olej 20, 203  
palmový olej 20  
papain 114  
papája 47, 107  
papriky 39, 56, 89, 369, 395  
parazití 32, 96, 109, 124, 231, 235  
Parkinsonova choroba 10, 49, 134, 142, 409  
pasírovač 68  
pasírovač Foley 68  
Passwater, Richard 556  
pasterace (pasterizace) 30, 34, 50, 80, 85, 86, 227, 246, 253, 335, 364, 576, 599  
Pasteur, Louis 146, 390, 404, 410  
patevní chov 279, 329, 436, 559  
pastinák 393

- Pauling, Linus 38, 518, 616  
 PCB 32  
 pekanové ořechy 8, 44, 113, 514, 543  
 pektin 542  
 pellagra 36, 38, 382, 454, 486  
 pemikan 245, 247, 317, 524, 525  
 pepsinogen 46  
 Perlin, John 573  
 peroxid vodíku 69, 89, 367  
 Peru 163, 314, 315, 322, 475  
 Perzie 144  
 pesticidy 18, 25, 31, 32, 69, 311, 313, 334, 366, 369  
 pět druhů chutí 297, 458  
 petržel 70, 192  
 Philpott, William 182, 349, 374, 534, 553  
 Pitskhelauri, G. Z. 350  
 pivo 54, 55, 94, 112, 209, 457, 459, 478  
 pivo, malé 87, 585  
 plíce 59, 104, 305, 371, 577  
 Plinius 93, 467  
 plíseň 44, 103, 181  
 plodnost 56, 162, 163, 228, 234, 235, 428, 437, 571, 618  
 podmáslí 35, 484  
 pohanka 38, 39, 45, 454, 457, 464  
 polévky 70, 197, 213  
 politicky korektní výživa 2-3, 4, 136  
 Polsko 89  
 Polynésie 60, 149, 231, 323, 620  
 pomeranče 36, 70, 109  
 populace 290  
 pórek 176, 386  
 porod 237  
 Portugalsko 95  
 poruchy příjmu potravy 23, 38, 437  
 poruchy učení 11, 27, 364, 605  
 Poselství míru - evangelium Essenským 494  
 potočnice 70, 179  
 potrat 1  
 potravinová pyramida 2, 26, 54  
 potraviny v konzervě 50, 448, 265  
 Pottenger, Francis M. 116, 120, 156, 234, 242, 269, 316, 460  
 prášek do pečiva 45, 477  
 prášek na umývání nádobí 71  
 předkrmy (hors d'oeuvres) 162  
 předstojná žláza (prostata) 45, 241  
 premenstruační syndrom (PMS) 39, 232, 619  
 přežvýkavci 28, 317, 329  
 příbytek na váze 4, 9, 11, 19, 44, 117, 137, 195, 212, 358, 512, 589  
 Price, Weston, A. xv, 15, 27, 32, 35, 37, 39, 59, 60, 83, 84, 110, 153, 163, 170, 204, 207, 213, 215, 222, 228, 231, 233, 237, 240, 245, 251, 258, 261, 262, 263, 265, 266, 270, 275, 280, 300, 303, 304, 307, 309, 310, 312, 315, 321, 323, 326, 331, 339, 380, 391, 398, 402, 419, 427, 430, 442, 446, 455, 472, 475, 480, 482, 492, 493, 507, 508, 529, 539, 544, 550, 559, 595, 618, 619  
 Priceův faktor 16, 34, 39, 418, 430, 474, 529  
 příkrmování miminek 68, 484, 528, 598-601  
 primáti 28  
 přírodní sladidla 24, 25, 63, 536-537  
 Pritikin, Nathan 4  
 prkna na krájení 66  
 probiotika 620  
 problémy s chováním 22, 24, 52, 432, 522  
 proces extruze 25, 454, 461, 465, 481, 512  
 progesteron 12  
 proso 45, 56, 457, 459, 475  
 prostaglandiny 9, 10, 11, 17, 128, 472, 493, 619  
 proteáza 114, 232  
 Protikoronární klub 155  
*Protivný, krutý a krátký?* 228, 287, 294, 316, 493  
 Proudfit, Fairfax T. 611  
 průjem 121, 165, 194, 617  
 pšenice 43, 56, 112, 113, 147, 463, 476, 477, 480  
 půda 43, 266, 364, 388, 430, 434, 460  
 pudink 545  
 Puerto Rico 7  
 pufovaná pšenice 462  
 pulzový test na alergie 57  
 pupalkový olej 9, 307, 619  
 Purdey, Mark 310, 311, 313, 334  
 půst 29, 58, 598, 606, 607, 612
- ## Q
- Queen, Steve 442  
 quercetin 374  
 quinoa (merlík čilský) 453, 475
- ## R
- Rada pro lékařský výzkum Velké Británie  
 (Medical Research Council of Great Britain)  
 6, 292  
 radiace 43, 45, 138, 228  
 rajčata 36, 50, 56, 59, 69, 70, 104, 406, 407  
 Rakousko 7  
 rakovina 1, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 24, 28, 19, 51, 52, 55, 54, 325, 39, 44, 49, 52, 53, 54, 56, 62, 68,, 91, 98, 108, 117, 134,

- 158, 159, 170, 176, 182, 190, 192, 194, 200,  
204, 227, 230, 232, 233, 241, 244, 252, 267,  
276, 277, 279, 305, 329, 346, 362, 366, 371,  
372, 376, 377, 380, 399, 408, 458, 569, 571,  
581, 587, 588, 591, 610, 619
- ranní nevolnost 232
- Rapadura 25, 536
- Ravnskov, Uffe 131, 132, 192, 206, 262, 268,  
271, 350, 571
- Řecko 7, 89, 144, 319
- ředkvička - semínka 113
- reklama 141, 471
- řepa 47, 89, 98, 372, 373, 376, 610
- řepkový olej 10, 19, 128, 245
- řepný kvas 198, 598, 610
- reprodukce (rozmnožování) 16, 18, 30, 45, 255,  
300, 302, 322, 324, 543, 616
- respirační terapie (dechová) 104
- retardace 27, 44
- Řím 89, 93, 109, 144, 157, 215, 467
- Roberts, L. J. 561
- rodinné pokrmy 370
- Rognvaldardottirová, Nanna 87
- Rohe, Fred 140
- Rosenthalová, Elisabeth 244
- Rosevearová, Ruth 217, 483
- rostlinné oleje 3, 5, 7, 9, 11, 13, 23, 39, 58, 62,  
129, 135, 170, 202, 203, 213, 223, 225, 244,  
277, 280, 307, 337, 364, 375, 411, 503, 518,  
542, 556
- Rowland, David W. 440
- rozpouštědla 14
- rozštěp páteře (spina bifida) 38
- roztoušená skleróza 1, 38, 39, 56, 158, 227, 289,  
453, 602
- rozumná strava (nízkocholesterolová) 155, 344
- rtuť 32, 45, 145, 256, 258
- ruční mixér 66, 197
- ruční šlehač 67
- Rusko 80, 89, 116, 350, 393, 448, 458, 459, 464,  
584, 587, 596
- růst 6, 16, 18, 26, 27, 30, 34, 38, 39, 45, 62, 205,  
223, 250, 258, 280, 286, 343, 364, 504, 529,  
544, 560
- růstové hormony 18
- rutin 36, 39, 368, 617
- rybí bujón 49, 120, 201
- rybí játra, olej z nich 10, 37, 152, 307
- rybí jikry 16, 29, 39, 57, 105, 131, 162, 163, 170,  
598, 616
- rybí omáčka 104, 157, 198, 202, 215
- ryby 7, 16, 32, 39, 45, 47, 57, 60, 61, 94, 119,  
258, 261, 262, 265, 268, 276, 493, 508
- ryby z farmy 32, 259, 418
- ryže 24, 56, 61, 369, 466, 468, 469, 593

## S

- sacharidy 21-25, 42, 43, 57, 59, 179, 191, 247
- sádlo 7, 9, 10, 18, 32, 59, 69, 166, 213, 411
- saflorový olej 10, 19
- salát 89, 177
- salátový dresink 127
- saláty 175
- salicyláty 56
- salmonela 34, 442
- Samburové 246
- Saturday Evening Post* 364, 388, 434
- Scheer, James F. 134, 148, 209, 221, 235, 250,  
261, 277, 298, 350, 357, 371, 377, 426, 449,  
519, 521, 531, 554, 580, 594
- schizofrenie 28, 38, 56, 283, 319, 564
- Schlesingerová, Chris 157
- Schloss, Andrew 123
- Schonecková, Annelies 92, 93, 99, 101, 102,  
372, 490, 610
- Schwartz, George R. 270, 383, 409
- Seaton, Kenneth 352
- sebevražda 6, 12, 222, 284, 354
- seitan 61
- selen 13, 18, 32, 39, 45, 96, 106, 256
- semínka čia 113
- semitské národy 60
- senátem volený výbor pro výživu a lidské potřeby  
8, 346, 375
- sendviče 447
- serotonin 12, 220
- sesamový olej 19, 148
- Seven Myths Exploded [Sedm mýtů vybuchlo]  
494
- sexuální dysfunkce 15
- sexuální vývin 16, 529, 603
- Shakespeare 592
- Shaw, George Bernard 308
- Shelly, John 85
- Shetlandské ostrovy 310
- Shuteovi bratři 620
- sinusy (vedlejší dutiny nosní) 104
- síra 19, 35, 40, 43, 59, 96, 104, 125, 436
- síru obsahující bílkoviny 128, 162, 175
- sítnice (retina) 49, 51, 351
- Skandinávie 20, 80, 82, 231, 242, 279
- škodlivé potraviny 65
- školní obědy 426, 447, 449, 535
- skoparin 384

- skopoletin 384  
 skořice 562  
 Skotsko 456  
 šlachy 15, 22  
 sladidla 129, 534, 536  
 sladké brambory 405  
 sladový obilný sirup 537  
 slanina 32  
 sled' 242  
 šlehat smetanu 70  
 šlehat vaječné bílky 70  
 slepota 22, 544  
 slina 60, 183, 555, 604  
 slinivka 22, 23, 45, 46, 54, 56, 59, 61, 101, 183, 191, 195, 247, 273, 370, 466, 497, 547, 580  
 slinné žlázy 56, 61, 191, 247, 370, 466  
 Sloan-Kettering 2  
 slunečnicová semínka 113, 527  
 slunečnicový olej 19  
 smažená jídla 6, 166, 330, 397  
 smetana 16, 33, 35, 38, 47, 57, 83, 111, 137, 197, 454, 550, 569, 598, 609  
 smetana, s kulturou 35  
 Smith, Russell 445  
 snídaňové cereálie 25, 71, 454, 468  
 sodík 35, 40, 43, 53, 59, 377, 410  
 sójová moučka 17, 31, 32, 43, 418  
 sójová omáčka 49, 56, 147  
 sójová umělá dětská výživa 6, 603, 604  
 sójové potraviny 28, 29, 31, 39, 47, 50, 57, 58, 62, 88, 94, 147, 164, 201, 348, 454, 477, 495, 496, 502, 546, 599  
 sójový olej 10, 19  
 sorbitol 601  
 Sorenson, Lynn 221  
 špalda 453, 463, 477  
 Španělsko 532  
 špenát 44, 70, 192, 369, 402, 403  
 spirulina 28, 108, 250, 613, 617-618  
 Správa pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) 2, 3, 34, 52, 184, 129, 316, 278, 589  
 sraženina 33, 80  
 srdeční choroba 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 22, 23, 24, 27, 35, 38, 39, 42, 43, 44, 45, 49, 53, 62, 106, 117, 127, 131, 134, 149, 155, 170, 174, 190, 203, 208, 222, 227, 229, 232, 244, 246, 252, 258, 260, 268, 291, 292, 295, 313, 329, 341, 351, 352, 353, 361, 363, 364, 366, 401, 423, 441, 446, 458, 465, 541, 548, 558, 567, 571, 591, 620  
 Srí Lanka 149  
 srnčí (maso z vysoké zvěře) 318, 524  
 Stare, Frederick 3, 23, 342  
 stárnutí 10, 39, 43, 202, 542, 580  
 Státní akademie věd 2  
 Státní institut pro výzkum rakoviny 7, 159, 371  
 Státní institut srdce, plic a krve 5  
 Státní instituty zdraví 2  
 Státní vzdělávací program o cholesterolu 262  
 Státní zdravotnická federace 494  
 štáva z masa 126  
 štáva z cukrové třtiny 545  
 šťavel 89  
 Stefansson, Vilhjalmur 165, 168, 173, 219, 319, 327, 525  
 Steiner, Rudolf 190, 369, 419, 540  
 Steinkraus, Keith 459, 510  
 sterilita 11, 15, 16, 39, 88, 420  
 steroidy 12, 13, 17  
 steroidy v mase 31  
 stéviový prášek 536  
 štítná žláza 13, 22, 29, 37, 44, 49, 58, 62, 117, 162, 192, 198, 201, 202, 223, 273, 377, 477, 502, 547, 594  
 Stitt, Paul 290, 461, 462, 526  
 stopové prvky 17, 35, 36, 39, 40, 43, 53, 54, 258, 252, 274, 306, 473, 498, 530  
 strava jeskynního člověka 245, 318, 474  
 strava přírodních lidí 26, 251, 315, 329  
 Středisko pro vědu ve veřejném zájmu 166, 498  
 Střední Amerika 248  
 Střední východ 26, 80, 93, 116, 231, 464, 505  
 středomořská strava 7, 109, 117, 144, 247  
 stres 42  
 střeva 12, 17, 20, 60, 102, 116, 124, 542  
 stříbro 41  
 stroj na popcorn 68  
 Studie MRFIT (Multiple Risk Factor Intervention Trial) 5, 363, 575  
 sůfisti 540  
 sukanat (obchodní název pro druh hnědého cukru) 537  
 sůl 2, 13, 41, 42, 44, 45, 48, 56, 61, 62, 63, 69, 90, 157, 176, 210, 288, 470, 549, 600, 613  
 suma (brazilský ženšen) 44  
 šunka 94  
 superpotraviny 598, 616  
 sušenky 512  
 Sv. Hildegarda z Bingenu 208, 318  
 Sv. Terezie Neumannová 30  
 svalové křeče 44  
 svědivka 31, 310, 311  
 Švédské kapky 618  
 Švédsko 97  
 švestky umeboši 90  
 Švýcarsko 7, 60, 68, 83, 84, 315, 482, 492, 550

SWF (Sally W. Fallonová) 96, 97, 98, 104, 105, 108, 109, 110, 111, 129, 131, 144, 145, 147, 148, 158, 159, 172, 176, 177, 179, 180, 181, 182, 184, 185, 189, 192, 194, 200, 202, 209, 215, 224, 225, 227, 232, 237, 242, 247, 260, 275, 289, 337, 368, 369, 370, 372, 373, 374, 375, 377, 378, 380, 381, 384, 385, 386, 387, 389, 391, 392, 393, 394, 395, 397, 399, 403, 405, 407, 408, 415, 418, 419, 428, 433, 443, 458, 459, 463, 464, 466, 474, 475, 481, 505, 507, 513, 514, 515, 527, 542, 543, 545, 550, 562, 577, 586, 589, 593, 594, 596, 603, 610, 612, 613, 614, 618, 620

Swift, děkan (Jonathan S.) 105

Swift, Jerry 272, 291, 363, 370, 379, 431, 432, 471, 497

syndrom dráždivého tračníku 452, 619

syndrom karpálního tunelu 232

syndrom propustného střeva 12, 57

sýr 6, 33, 35, 47, 56, 80, 94, 162, 175, 213, 215, 478, 508, 512

syrová strava 29, 46, 47, 95, 177, 178, 182, 186, 189, 195, 214, 232, 241, 269, 598

syrovátka 80, 87, 90, 136, 198, 231, 484, 585, 614

Szekely, Edmond 494

## T

tabák 24, 37, 46, 61, 138, 179, 383, 614

tahini 148

Talbotová, Mary 382

Talmud 144

tamari 147

tanin 41, 550

taurin 26, 351

technologie xv, 129, 294, 316, 399

těhotenství 54, 57, 131, 162, 232, 315, 418, 544, 560, 598, 618

Tekumsehská studie 262

teorie o choroboplodných zárodcích 146, 387, 404, 410

testosteron 12, 575, 603

těstoviny 355

texturovaná bílkovina 50

Thajsko 159

Thorne, John 121, 122

Thurston, Emory 235, 443, 602

Tiberius 93

Tibet 153, 394

Tintera, John W. 171, 564

Tips, Jack 158, 218

tlakový hrnec 68, 453

tófu 62, 201

tokoferol 255

tonika 606

tortily 425

tortily z naklíčené celozrnné pšenice 425

toxémie 53

tradice esoterického léčitelství 186

trávení 11, 48, 53, 57, 60, 71, 92, 94, 100, 121, 124, 136, 210, 213, 260, 270, 281, 345, 349, 453, 461, 490, 506, 512, 541, 570, 574, 614, 618, 620

treonin 26

třešně 369

trichinóza 32

triglyceridy 8

*Tripping Lightly Down the Prostaglandin Pathways* [Jen tak si hopkat po dráhách prostaglandinů] 472, 493

tropické oleje 8, 9, 20, 498

trypsin (jeho inhibitory) 436

tryptofan 26, 30, 38, 148, 185, 224, 487, 536

tuberkulóza 1, 27, 58, 103, 152, 168, 170, 233, 253, 302, 609, 611, 614

tuky xv, 2, 4-20, 127, 165, 176, 299, 332, 336, 358, 513, 618

tulení olej 240

tuňák 414

turbinado (cukr) 537

tuřín 89, 408

tuřín žlutomasý 408

tvároň 80

Twain, Mark 151, 380

tyfus 121

tyfus břišní 103, 611

tykev 89, 408

tymián 70

tyramin 56

tyrosin 34

## U

úbytek na váze 42, 58, 336

UHT pasterace 252

ukládání ceroidu - nemoc 546

umělá sladidla 51, 142, 589

úmrtí 253

únava 1, 22, 38, 42, 51, 52, 56, 57, 91, 117, 222, 227, 367, 437, 521, 609, 617, 619

Univerzita Maryland 8

úplavice 119

*US Department of Labor Publication No. 59* [Publikace č. 59 Odboru práce Spojených

států] 561  
 ušní infekce 33  
 ústřice 28, 45, 104, 348

## V

vaječné bílky 29  
 vaječný žloutek 10, 37, 307  
 vajíčka, sušená 13  
 vakcinace (očkování) 91, 97  
 Valenti, Claude A 351  
 Valentine, Tom 147, 166, 248, 264, 274, 276,  
 424, 439, 502, 530, 587, 595, 596  
 vanad 45, 179  
 vápenná voda 454  
 vápník xvi, 11, 24, 27, 28, 29, 35, 39, 40, 42, 48,  
 51, 52, 59, 112, 116, 185, 201, 225, 255,  
 261, 359, 366, 367, 402, 403, 419, 452, 480,  
 508, 528, 541, 543, 566, 595, 616  
 vápník/fosfor, poměr 24  
 vařené jídlo 120  
 vaření 47, 401, 433, 491  
 včelí pyl 108, 617  
 vegetariánství 12, 26, 28, 29, 30, 37, 43, 61, 196,  
 200, 223, 227, 250, 253, 288, 308, 309, 331,  
 332, 334, 352, 354, 359, 423, 435, 470, 474,  
 502, 546, 552  
 vejce 3, 6, 7, 11, 16, 26, 30, 32, 39, 43, 44, 57,  
 59, 61, 131, 215, 340, 436, 439, 440, 441,  
 442, 443, 444, 445, 446, 487, 569, 598, 605  
 věkové mezery mezi dětmi 322  
 velkovýkrmny 329  
 velrybí tuk 16  
 Venezuela 532  
 vepřové 18, 32, 61  
 vícenenasyčené mastné kyseliny 8, 10, 325, 411,  
 571  
 vícenenasyčené oleje 10, 16, 39, 128, 172, 222,  
 229, 244, 503, 619  
 Vietnamci 157, 469, 501  
 Vilcabamba 27, 52, 211  
 Villaroel, Francisco 106  
 vinné listy 89  
 víno 54, 55, 70, 94, 478  
 virilita (mužství) 117  
 virové onemocnění 1, 44, 249  
 viry, virózy 12  
 Visserová, Margaret 153  
 vitamín A - konverze 37, 325  
 Vitamín A 4, 13, 15, 16, 26, 27, 29, 30, 37, 44, 45,  
 61, 152, 185, 179, 206, 215, 222, 237, 258,

265, 280, 299, 301, 302-303, 304, 310, 325,  
 377, 377, 402, 415, 427, 430, 436, 439, 500,  
 517, 544, 560, 569, 598, 600, 607, 618  
 Vitamin A Vagary [Vrtochy vitamínu A] 206,  
 325, 517, 544, 560, 569  
 vitamín B komplex 21, 24, 36, 38, 54, 81, 106,  
 108, 112, 367, 495, 620  
 vitamín B<sub>1</sub> 24, 38, 232, 439  
 vitamín B<sub>2</sub> 24, 38, 112, 232, 359  
 vitamín B<sub>3</sub> 38, 185, 439, 454, 486  
 vitamín B<sub>5</sub> 38, 112  
 vitamín B<sub>6</sub> 12, 24, 29, 38, 56, 112, 185, 232, 235,  
 390, 405, 418, 494, 598  
 vitamín B<sub>12</sub> 13, 28, 29, 30, 34, 38, 43, 46, 164,  
 227, 250, 308, 330, 352, 354, 359, 598, 615,  
 618, 620  
 vitamín B<sub>15</sub> 38  
 vitamín B<sub>17</sub> 38, 464, 516  
 vitamín C 13, 34, 36, 38, 39, 41, 43, 45, 81, 95,  
 98, 106, 107, 108, 109, 112, 173, 193, 240,  
 242, 312, 351, 376, 377, 407, 612, 614, 616  
 vitamín D 12, 13, 15, 16, 18, 26, 27, 29, 30, 32,  
 35, 36, 39, 41, 42, 61, 152, 158, 215, 222,  
 237, 251, 258, 267, 280, 291, 299, 415, 418,  
 436, 500, 575, 598, 618  
 vitamín E 13, 14, 15, 20, 24, 38, 39, 44, 45, 127,  
 152, 172, 193, 209, 254, 277, 280, 289, 303,  
 446, 474, 480, 518, 600, 620  
 vitamín F 255  
 vitamín K 15, 39  
 vitamín P 36, 39  
 vitamíny 16, 36-39, 115, 254, 616  
 vitamíny rozpustné v tucích 4, 13, 15, 16, 32, 41,  
 44, 57, 111, 153, 197, 215, 258, 279, 307,  
 330, 391, 398, 402, 419, 425, 427, 446, 492,  
 508, 544, 616  
 vitamíny, syntetické 24, 37, 39, 108, 173  
 Viti Levu (ostrov, Fidži) 207  
 vláknina 24, 106, 465, 611  
 vlašské ořechy 59, 104, 113, 135, 513, 563  
 vločkovač obilí 67  
 Vnitřní kánon Žlutého císaře 61, 297, 458  
 vnitřnosti 7, 10, 16, 29, 32, 37, 38, 39, 57, 240,  
 299, 301, 307, 314, 329, 598, 616  
 voda 41, 42, 52, 53, 211, 282  
 vodní filtry 53  
 vojtěška - klíčky 113  
 vole 44, 49  
 volné radikály 10, 12, 13, 14, 39, 134, 172, 267,  
 296, 542  
 vředy 1, 168, 377  
 vrozené vady 1, 15, 45, 51, 52, 517, 598  
 výplachy tlustého střeva 58, 610

## 650 PŘEDMĚTOVÝ REJSTŘÍK

vyrášky 57  
vývar 32, 70, 116, 122, 123, 259, 279, 330  
vyživující tradiční potraviny 64  
Výzkumné pokusy s primární prevencí  
koronárních onemocnění při klinikách  
zaměřených na výzkum tuků (Lipid  
Research Clinics Coronary Primary  
Prevention Trials) 6

## W

Waldorfské školy 97  
Walton, Bill 332  
Washington, George 584  
Werbach, Melvyn R. 233, 592  
West, Bruce 373  
Wheelerová, Virginia Livingston 279  
Whipple, G. S. 110  
White, Paul Dudley 5  
Wildlerová, Laura Ingalls 98, 489, 586  
Williams, Roger 221, 349  
Willoughby, John 157  
worčestrová omáčka 56  
Wulzenové faktor 16, 34

## X

X faktor/aktivátor X 16, 39, 418, 430, 529, 618  
xeroftalmie (vysychání oční rohovky a spojivky)  
152  
xeronin 620

## Y

Yudkin 23, 432, 539, 548, 570

## Z

záchvaty 44, 51, 58, 142, 543  
zácpa 38, 44, 53, 101, 604  
žaludek 46, 59, 60, 101, 102, 120, 227, 377, 577  
zánět 11, 179  
Zanier, Loren 469  
zápal plic 106  
zařízení 66  
záškrt 125  
zavařovací sklenice 67  
závislost 22, 38, 57, 565  
zázvor 45, 543, 594  
zázvorové pivo 586  
želatina xvi, 29, 61, 116, 118, 119, 120, 121, 123,

156, 205, 249, 574, 599, 602, 604  
zelenina 2, 99, 175, 192, 366-367, 370, 380, 610  
zelenina, tmavě zelená 63, 367  
zeleninová šťáva 52  
železo 27, 28, 36, 40, 41, 43, 44, 46, 101, 110,  
112, 201, 299, 325, 372, 385, 403, 439, 452,  
600  
zelí (kysané) 47, 89, 93, 94, 95, 101, 467, 478  
zelí 36, 39, 44, 89, 93, 104, 376, 377, 467, 614  
zeliňáky (kameninové nádoby) na nakládání 67  
zemědělství podporované komunitou 50, 393  
ženšen (ginseng) 44  
zinek 17, 27, 28, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 56, 62,  
112, 201, 242, 256, 258, 282, 299, 307, 325,  
330, 348, 351, 359, 452, 598, 600, 603  
žito 56, 453  
živočišný tuk 3, 6, 8, 18, 57, 170, 173, 219, 228,  
287, 318, 319, 324, 325, 346, 348, 353, 425  
žízeň 53, 54  
žlázy 619  
žloutenka 106  
žluč 12, 17, 39, 196, 209, 291, 325, 368, 575,  
618, 620  
žluklé oleje 10, 127, 520  
žlutá zimnice 416  
zmrzlina 550, 551  
znečištění 587  
zoologické zahrady 300  
zoxidovaný cholesterol 6, 35, 436, 444  
zpracování potravin 3, 4, 13, 23, 36, 50, 54, 431,  
526  
žralok 170  
ztužování 14  
zubní kazy 24, 28, 53, 60, 153, 168, 265, 295,  
415, 417, 482, 555, 574, 581  
zubní kazy 27, 29, 152, 204, 237, 265, 272, 289,  
326, 328, 331, 430, 492, 553  
zubní oblouky 263  
zuby 16, 39, 49, 52, 263, 266, 281, 282, 289,  
295, 320, 327, 529, 544, 550, 560  
Zutphenova studie 268  
zvěřina 31, 317, 321, 328, 355  
zvířata bez choroboplodných zárodků 188



# REJSTŘÍK RECEPTŮ

## A

algérská svatební rýže 472  
 alternativní obilí 477  
 amarantová kaše 455  
 ambrózie 539  
 ananasové čatný 106  
 ananasové čatný, pálivé 107  
 ananasový ocet 156  
*anchoiade* (pasta z ančoviček) 143  
 ANCHOVIČKY (SARDELE)  
   dresink 133  
   omáčka italská 148  
   pasta (sardelová) 143  
   tousty (opečený chléb) 163  
 ančovičková omáčka po italsku 148  
*antichuchos* 309  
 ARAŠÍDY  
   kokosové sušenky 529  
   křupavé 514  
   máslo 516  
   omáčka 147  
   polévka 224  
   sušenky 529  
 aristokratická jablka 540  
 artičoky 368  
 artičoky, plněné 368  
 asijské hrušky, smažené 540  
 avokádová omáčka k namáčení 172  
 avokádovo-grepový salát 195

## B

*baba ganouj* 173  
 bábovička salátu v rosolu 189  
 bábovička se zelím a jablkem v rosolu 189  
 bábovička, mrkvovo-kokosová 189  
 bagnat omáčka 148  
 balzamikovo-mrkvový salát 194  
 balzamikový dresink 130  
 banánovo-karobová potěšení 522  
 banánový chléb 483  
 banánový kořeněný chléb 483  
 banány, smažené 539  
 bavorský krém, karobový 545  
 bavorský vanilkový krém s ostružinovou omáčkou 574  
 bažant s pomerančovou omáčkou 327

bernaiská omáčka 152  
 bezmoučný karobový dort 572  
 bezmoučný mandlový dort 573  
 Bielerův bujón 608  
 bílá ryba obalovaná 262  
 bílá ryba pečená 260  
 bílé (zelené) zelí 376  
 bisque z darů moře 225  
 bizoní křídylka se sezamem 285  
 bochník z kaše a ořechů 465  
 borůvková zemičbába 543  
 BORŮVKY  
   dort 559  
   muffiny 482  
   zemičbába 543  
 braMboráčky ze sladkých brambor 406  
 bramboráčky 401  
 bramborový salát s koprem 190  
 BRAMBORY 396  
   Anna 399  
   bramboráčky 401  
   chalupářské 397  
   čtvrtky 400  
   gratinované 400  
   hašé, osmažené 398  
   nové s kaviárem 253  
   osmažené s cibulí 397  
   plněné 394  
   pórková polévka 228  
   pyré s kořenem celeru 401  
   s rozmarýnem 397  
   salát francouzský 190  
   salát Maggie 191  
   salát s koprem 190  
   slupky 524  
   sýr 102  
 bresaola s melounem 247  
 brokolice 374  
 brokolicové timbály 374  
 broskvová zemičbába 543  
 broskve pečené 577  
 broskvová zemičbába 543  
 brownies ze slunečnicových semínek 526  
 brusinkovo-cibulový kompot 392  
 brusinkovo-hruškový koláč 560  
 BRZLÍK

na toust 302  
 obalovaný 300  
 příprava 300  
 s houbami a smetanou 301  
 s perlovou cibulí 302  
 salát 422  
 v rajčatovém protlaku 301  
 bujón Bielerův 608  
 bujón z pelamidy 120  
 bulgur 460  
 bulgur s hnědou rýží 467  
 bulgurová (sladová) mouka 461  
 bulgurový kaserol 462  
 burritos kuřecí 426  
 burritos s černými fazolemi 430  
 burritos s droby 428  
 bylinková majonéza 138  
 bylinková omeleta 439  
 bylinkové máslo 151  
 bylinkový dresink 129

**C**

čaj pro miminka na trávení 604  
 carpaccio (syrové hovězí po italsku) 234  
 cassoulet 498

**ČATNÝ**

ananasové 106  
 hrozinkové 108  
 mangové 107  
 mátové 105  
 ovocné 106  
 pálivé ananasové 107  
 papájové 107  
 třešňové 105

**ČEKANKA**

listy plněné 165  
 mísa salátu z čekanky 180  
 salát 180  
 čekanka a pomeranč, salát 181  
 celer s ořechovým máslem 522  
 celeriac roumelade (salát z kořene celeru)  
 191  
 celodenní hovězí dušené 337  
 celodenní hovězí dušené s čili 338  
 celodenní pálivé dušené 338  
 cereální (obilná) směs pětizrnná 458  
 cereální řídká kaše pro miminko 605

**ČERNÉ FAZOLE**

burritos 430  
 polévka 223  
 s kukuřicí, salát 504  
 tostados 425

čerstvý tuňákový salát 417  
 červená omáčka, enčiláda 156

**ČERVENÁ PAPRIKA**

máslo 151  
 omáčka 146  
 omáčka řídká 146  
 omáčka se smetanou 146  
 polévka 218  
 quiche 455

červené maso po čilsku 433  
 červené zelí po holandsku 377  
 červené zelí s pomerančem 377  
 červený chňapal po mexicku 264  
 Césarův dresink 133  
 Césarův salát 177  
 Césarův salát po francouzsku 177  
 česnek, nakládaný 96  
 česneková polévka 219  
 česnekovo-sýrová pomazánka 165  
 česnekový dresink 129  
 ceviche 240  
 chalupářské brambory 397  
 chilli a kukuřičný chléb se sýrem 486  
 chismole 184

**CHLÉB**

banánový 483  
 banánový s kořením 483  
 cukínový 483  
 cukínový kořeněný 483  
 Esejský (essenský) 494  
 falešný kváskový 491  
 falešný z přírodních kvasinek 492  
 jogurtový s bylinkami 484  
 kořeněný 491  
 kukuřičný 486  
 kváskový 490  
 kváskový s bylinkami a ořechy 491  
 meruňkovo-mandlový 483  
 s podmáslím a kvasnicemi 493  
 z kukuřičné moučky na konzumování lžící  
 486  
 z přírodních kvasinek 492  
 z přírodních kvasinek s bylinkami a ořechy  
 492

Zarathustrův 494

chléb z přírodních kvasinek 492  
 chléb z přírodních kvasinek s bylinkami a  
 oříšky 492

chlodník 227

**CHŘEST**

polévka 217  
 se sezamovými semínky 369  
 zálivka (*vinaigrette*) 187

**CIBULE 389**

- chardonnay 390
- brusinkový kompot 392
- kompot 389
- nakládaná, perlová 96
- paprika a sýrová omeleta 439
- pečená s pekany 390
- perlová s glazurou 391
- plněná 391
- polévka francouzská 200
- polévka smetanová 200
- cibulové lívance po indicku 510

**CILANTRO (nať koriandru)**

- marináda 145
- omáčka 144
- pesto 144
- s limetkou 132

Čile, červené maso 433

čínský hrášek, stir-fry se sezamovým  
semínkem 394

cioppino 207

čipsy pita 521

**CITRÓN**

- koláč s citronovou pěnou 564
- mandlový dort 563
- máslová omáčka 151
- medový dresink 134
- mousse 580
- muffiny 482
- nakládaný 109
- pepřový dresink 134
- sherbert 553

cizrna základní 505

cizrnové placičky 506

clafoutis 555

**ČOČKA**

- klíčky 115
- pekanové placky 508
- po indicku 508
- polévka s karí 215
- římská polévka 215
- salát 507
- základní 507

čočka po indicku 508

čočková polévka s karí 215

cole slaw (zelný salát) 195

cole slaw, orientální 195

confit de canard 298

corned beef 237

cortido 93

cortido tradiční 93

*creme anglaise* (sladká smetanová omáčka)  
578

*crème fraîche* 84

cukemono 94

**CUKÍNA 410**

- chléb 483
- fritata 442
- koláče 411
- kořeněný chléb 483
- kuku 441
- osmažená 410
- plněná 411
- quiche 445
- s rajčaty 410
- salát 196

cukrový nebo čínský hrášek 394

custard pečený 545

**D**

d'Auvergne, salad (Césarův) 177

dahi 595

daikon (japonská ředkev) nakládaný 98

dal (čočka po indicku) 508

datlové bochánky 485

dědečková salsa 155

deluxe salát s francouzskými fazolky 422

divoká rýže, kaserol 474

dolmas (plněné vinné listy) 253

**DORT**

- borůvkový 559
- citronovo-mandlový 562
- hruškový (custard) 565
- jablečný 566
- jahodovo-pekanový 559
- malinovo-karobový 559
- malinový 559
- pekanový 563
- pomerančový 562
- z celých pekanů 563
- z vlašských ořechů 563

dort z chleba a rýže 573

Dr. Connellyho zeleninová polévka 226

draslíkový bujon 609

**DRESINK**

- ančovičkový 133
- balzamikový 130
- bylinkový 129
- Césarův 133
- česnekový 129
- citron a pepř 134
- koriandrová nať s limetkou 132
- med a citron 134
- mexický 132
- modrý sýr 133

orientální 135  
 pečená rajčata 131  
 pomerančový 134  
 rajčata usušená na slunci 130  
 smetanová majonéza 132  
 smetanový 131  
 tahini 135  
 vlašské ořechy 130  
 základní 129

dresink s modrým sýrem 133  
 dresink smetanový 131  
 dresink smetanový majonézový 132  
 dresink z rajčat usušených na slunci 130

**DROBNÉ OVOCE**

gratin 579  
 koláč 560  
 nakládané 111  
 pivo 593  
 sirup 111  
 sýrová pochoutka s ovocným krémem 575  
 zmrzlina 551

duhový rýžový salát 473  
 duhový salát 187  
 dušená cizrna 505  
 dušená rebarbora 538  
 dušené jehněčí po indicku 348  
 dušené z divoké kachny 323  
**DUŠENÉ ZE STIR-FRY**  
 hovězí 339  
 krůtí 294  
 kuřecí 286  
 dušený pórek 386  
 dýňová semínka křupavá 513  
 dýňový koláč 562  
 dýňová semínka, klíčky 115

**E**

ekvádorský kaserol z quinoy (merlíku) 475  
 empanadas Marie 435  
**ENČILÁDY (ENCHILADAS – plněné kukuřičné placky)**  
 kachní 426  
 krůtí 426  
 kuřecí 426  
 mečoun 427  
 omáčka červená na enč. 156  
 omáčka zelená na enč. 155  
 tuňák 427  
 enzymový salát 193  
 esejské krekry 494  
 esejský (essenský) chléb 494

**F**

fajitas 432  
 falafel 506  
 falešné sušenky 485  
 falešný chléb z přírodních kvasinek 492  
 falešný kváskový chléb 491

**FAZOLE**

černé s kukuřičným salátem 504  
 černé, burritos 430  
 černé, polévka 223  
 černé, tostados 425  
 kaše, kysaná 503  
 kaserol, francouzský 498  
 mačkané 496  
 naklíčené 114  
 osmažené 496  
 pečené 497  
 pečené po francouzsku 500  
 s kysaným zelím 210  
 s rýží po jamajsku 501  
 salát ze tří druhů fazolí 504  
 vigna čínská po persku 502  
 základní 496

**FAZOLE FRANCOUZSKÉ 369**

salát 186  
 salát deluxe 422

**FAZOLE LIMA 387**

gurmánský succatash 388  
 jednoduchý succatash 388

fazole s rýží po jamajsku 501  
 fazolky vigny čínské v perském stylu 502

**FAZOLKY ZELENÉ 370**

s cibulí 371  
 s mandlemi 370  
 stir-fry s kešú oříšky 371

**FAZOLOVÉ KLÍČKY 372**

na karí 372  
 stir-fry 372

fenyklová polévka 214  
 fenyklový salát 181  
 fermentovaná fazolová pasta 103  
 fermentovaná krevetí omáčka 158  
 fermentovaná rybí omáčka 157  
 fermentovaná sladká brambora 102  
 fermentovaný kořen taro 102  
 fesenjan 288  
 filet hovězí s omáčkou z červeného vína 333  
 fileta z mořského jazyka osmažená 261  
 filets de sole bonne femme 272  
 filets de sole meuniere 261

filety rybí v pergamenovém papíře 268  
 filety z mořského jazyka s omáčkou z  
 růžového grepu 273  
 filety z mořského jazyka s portugalskou  
 omáčkou 273  
 filety z mořského jazyka se smetanovou  
 omáčkou 272  
 filety z mořského jazyka se zeleninou 273  
 fly 590  
 francouzské fazolky - salát 186  
 francouzská cibulačka 200  
 francouzské fazolky - kaserol 498  
 francouzské fazolky 369  
 francouzský bramborový salát 190  
 fritata cukínová 442  
 fritata lilková 442  
 fritaty, tenké bylinkové 443  
 fritata zeleninová 442

## G

garnáti s koriandrem 243  
 granola z kišku 462  
 gravlox 238  
 grilované ledvinky s lískovo-máslovou  
 omáčkou 304  
 grilované lilkové plátky 384  
 grilovaný mečoun 262  
 grilovaný tuňák 262  
 guacamole 172  
 gurmánský succotash 388

## H

hamburgery 355  
 hašé z hovězího naloženého v zrnkách soli  
 398  
 hašé ze smažených brambor 398  
 hladký rajčatový protlak 154  
 hnědá rýže s bulgurem 467  
 hnědá rýže základní 466-467  
 holandské mini palačinky 479  
 hořčice 104  
 hořčicový sled' 242  
 HOUBY 389  
     crustadea 168  
     omeleta 439  
     plněné 255  
     polévka 218  
     quiche 445  
     salát 188  
     špenát, plněný 404  
 HOVĚZÍ

bresaola s melounem 247  
 carpaccio (syrové hovězí po italsku) 234  
 červené maso po čilsku 433  
 corned (naložené v zrnkách soli) 237  
 dušené s hovězím stir-fry 339  
 dušené, celodenní 337  
 dušené, celodenní pálivé 338  
 dušené, celodenní s chilli 338  
 fajitas 432  
 filet s omáčkou z červeného vína 333  
 hamburgery 355  
 laab issan (syrové po thajsku) 236  
 pálivé plněné zelí 358  
 pálivý masový bochník 356  
 pečená žebra 332  
 pečeně v hrnci s chilli (čili) 341  
 pepřový stejk 331  
 plněné papriky 360  
 plněný stejk z hovězího boku 334  
 po Burgundsku 336  
 po korejsku 335  
 rychlý stejk 332  
 salát z červeného masa po orientalsku  
 423  
 špagetová omáčka 357  
 špagetová omáčka bez rajčat 357  
 steak tartare (syrové po francouzsku)  
 234  
 syrové po francouzsku 234  
 syrové po italsku 234  
 syrové po korejsku 236  
 syrové po mexicku 235  
 syrové po thajsku 236  
 syrové po vietnamsku 235  
 takos 431  
 tradiční pečeně v hrnci 340  
 vývar 122  
 hovězí po korejsku 335  
 HRÁŠEK 394  
     čínský čili cukrový 395  
     polévka 219  
     polévka, pūlený 215  
     stir fry, se sezamovými semínky 394  
 hrášek čínský 394  
 hřbet z jehněte 345  
 hřebenatkový salát 420  
 hrnec, pečeně s čili paprikou 341  
 hrnec, telecí 353  
 hrnec, tradiční pečeně 340  
 hroznové osvěžení 588  
 HRUŠKY  
     brusinkový koláč 560  
     dort se sedlinou 565

pečené 577  
 pomazánka 110  
 pošírované s karobovou omáčkou 578  
 huevos rancheros 438  
 hummus 174  
 hvězdy a pruhy, dort 569

**I**

indická rýže 470  
 indický salát 184  
 irský semínkový koláč 568  
 italský salát 176

**J**

jablečná polévka s karí 228  
 jablečná zembába 543  
**JABLKO**  
 cider 587  
 jablečný protlak 541  
 koláč 564  
 máslo 110  
 osmažené 540  
 pečené 542  
 polévka s karí 228  
 šlechtické 540  
 zembába 543  
 dort 566  
 plátky 522  
 jahodová potěšení 556  
 jahodovo-pekanový dort 559  
 jahody máčené v karobu 539  
 jakýkoliv salát z listového salátu 178  
 japonská nudlová polévka 201  
 japonská rybí polévka 203  
 japonské kysané zelí 94

**JÁTRA**

koktejl, Pottengerův 612  
 na cibulce 307  
 na houbách 307  
 obalovaná 308  
 polévka s knedlíčky 199  
 příprava 307  
 rýže 467  
 s balzamikovým octem 308  
 syrový nápoj 612

**JÁTRA KUŘECÍ**

paštika 171  
 s lískovými oříšky 313  
 smažená 312

**JEČMEN**

kaserol 463

klíčky 114  
 polévka z volského ocasu 209  
 voda 613  
 jednoduchá kuřecí prsíčka 282  
 jednoduchá omeleta 439  
 jednoduché jehněčí kotlety 342  
 jednoduché mlíčí z placky 315  
 jednoduchý succotash 388  
 jednoduchý tuňákový salát 416  
**JEHNĚČÍ**  
 červené maso po Čilsku 433  
 dušené 347  
 dušené po marocku 349  
 dušené po ndicku 348  
 fajitas 432  
 holeně 346  
 hřbet 345  
 kebab 232  
 keuftah 233  
 klobásky kořeněné 364  
 kořeněný kebab 232  
 kotlety jednoduché 342  
 kotlety s omáčkou 342  
 kýta 343  
 kýta s meruňkovou omáčkou 343  
 lilkový kaserol 360  
 masové koule 361  
 moussaka 360  
 placičky kořeněné 363  
 plněná kýta 344  
 polévka ze zbylých jehněčích nožiček 208  
 předkrm syrový 232  
 předkrm z kořeněného syrového 232  
 předkrm z pšenice lámanky 233  
 předkrm, masové koule 233  
 samosas 363  
 vývar 123  
 žebírka 345  
 jehněčí kýta 343  
 jehněčí kýta na motýlka 346  
 jehněčí kýta plněná 344  
 jehněčí kýta s meruňkovou omáčkou 343  
 jeruzalémské artičoky 385  
 jodové kloktadlo 613  
**JOGURT 85**  
 bylinkový chléb 484  
 nápoj 595  
 omáčka 143  
 syrové mléko 85  
 těsto 485  
 jogurtová omáčka s okurkou 173  
 jogurtový salát po indicku 185

**K**

**KACHNA**

- divoká dušená 323
- dušená s třešněmi 324
- enčilády 426
- kokosová polévka 198
- na karí 325
- nožky nakládané 298
- omáčka ze zeleného pepře 296
- příprava 295
- prsíčka jako terijaki (s omáčkou terijaki) 298
- s olivami 326
- salát orientální 415
- salát s karí 414
- salát z prsíček s lískovými oříšky 424
- se švestkovou omáčkou 297
- škvarky 295
- terriner 245
- tuk 295
- vývar 125

kamutová kaše 455

kapusta kadeřavá 386

kapusta růžičková 375

karagenový čaj 594

karí omáčka 149

**KAROB**

- banánové potěšení 522
- bavorský krém 545
- brownies (hnědky) 546
- dort bezmoučný 572
- fondán 527
- jahody v karobu 539
- omáčka 550
- sušenky 529
- úlomky 517
- úlomky, sušenky 531
- zmrzlina s karobovými úlomky 550
- žvance 527

karobové brownies (hnědky) 546

karobový fondán (syrový) 527

kaša 464

**KAŠE 455**

- africká prosná 459
- amarantová 455
- írácká ovesná 456
- kamutová 455
- ke snídani 455
- miličková 455
- miso 456
- pětizrnná 458
- režná 455

špaldová 455

velšská ovesná 459

kaše na snídani 455

kaše z afrického prosa 459

kaserol z kaše 465

**KAŠTAN 381**

plněná cukína 381

polévka 216

pyré 381

kebab jednoduchý 232

kebab kořeněný 232

kečup 104

kefír 86

kešů křupavé 515

keuftah 233

kimči 94kišk 461

klobáska kořeněná, jehněčí 364

klobáska krutí na snídani 363

knedlíčky kořeněné v indickém stylu 509

knedlíčky pikantní v indickém stylu 509

knedlíčky po indicku 509

knedlíčky v indickém stylu 509

kojenecká výživa obohacená o živiny 604

kojenecká výživa s masem 603

kojenecká výživa z kozího mléka 602

kojenecké mléko, kozí 602

kojenecké mléko z kravského mléka 602

**KOKOS**

arašídové sušenky 529

dužina, sušená a slazená 159

kachní polévka 198

koláč s kokosovou mousse 561

krém, v něm marinovaná ryba 237

krusta na koláč s kokosem 558

krutí polévka 198

kuřecí polévka 198

lívance v indickém stylu 510

makaronky 532

mléko 159

rybí polévka 203

rýže 467

tyčinky 548

kokosové lívance v indickém stylu 510

**KOLÁČ**

bezmoučný karobový 572

bezmoučný mandlový 573

bobulovité ovoce 560

brusinkovo hruškový 560

dýně 562

írský semínkový (bábovka) 568

jablečný 564

kanapky (canapés - chuťovky, jednohubky)

- kokosové mousse 561
- kořeněný (dort) s polevou z máslového krému 570
- makový (bábovka) 568
- mrkvový s polevou ze smetanového sýru 569
- pomerančový (bábovka) 567
- rebarbora 561
- s citronovou pěnou 564
- s hvězdami a pruhy (dort) 569
- syrový koláč s tvarohem 566
- z chleba a rýže 573
- z vlašských ořechů se šlehačkovou polevou (dort) 571
- KOLÁČOVÁ KRUSTA**
- kokos 558
- lískový ořech 558
- mandle 558
- pekany 558
- z lískového těsta 557
- koláčová krusta s lískovými oříšky 558
- kombucha 596
- kopr, smetanová omáčka 142
- korejská polévka 205
- korejské kysané zelí 94
- kořeněná kuřecí prsíčka 283
- kořeněná majonéza 139
- kořeněné gazpacho 229
- kořeněné jehněčí klobásky 364
- kořeněné jehněčí placky 363
- kořeněné knedlíčky po indicku 509
- kořeněné plněné zelí 358
- kořeněné syrové jehněčí, předkrm 232
- kořeněný chléb 491
- kořeněný koláč s polevou z máslového krému 570
- kořeněný masový bochník 356
- kořenové pivo 589
- kornišky po indicku 292
- kornišky s hroznovým vínem 291
- koule keuftah 233
- KRAB**
- koláčky s omáčkou z červené papriky 251
- omáčka k namáčení 172
- palačinky 252
- polévka 204
- salát 419
- křehký dort s lískovými oříšky 575
- kekry celozrnné 518
- kekry z naklíčeného obilí 518
- krém ze zeleninové polévky 212
- křenová omáčka 142
- kreolská majonéza 139
- kreolská rybí polévka 202
- kreolský krevetí kaserol 278
- kreolský langustový kaserol 278
- křepelka, masala 328
- křepelka, terijaki 328
- KREVETY**
- fermentovaná pasta 158
- kaserol, kreolský 278
- koktejlová omáčka 142
- palačinky 252
- polévka ruská 227
- pomazánka 158
- pomazánka 164
- s papájový salátem 420
- velká mísa 164
- vývar 121
- křupavé lískové oříšky 514
- KŘUPAVÉ OŘÍŠKY**
- arašidy 514
- dýňová semínka 513
- kešú 515
- lískové oříšky 514
- makadamské oříšky 516
- mandle 515
- mandlové hoblinky 515
- pekanové oříšky 513
- píniové oříšky 514
- vlašské ořechy 513
- křupavé palačinky 478
- křupavé palačinky 481
- krusta z lískového těsta 557
- KRŮTÍ**
- enčilady 426
- klobáska ke snídani 363
- kořeněné plněné zelí 358
- empanadas Marie 435
- plněné zelí, orientální 359
- polévka, kokosová 198
- s kaštanovou nádivkou 293
- salát orientální 415
- salát s karí 414
- stir-fry, dušené 294
- vývar 125
- krutony kulaté 520
- krutony salátové 520
- krutony trojúhelníkové 520
- kuku cukínové 441
- kuku lilkové 440
- kuku špenátové 441
- kukuřice 382
- kukuřice z klasu po indicku 383
- kukuřice z klasu po mexicku 382



kukuřičná krupice 455  
 chléb z kukuřičné moučky na konzumování  
     lžící 486  
 kukuřičná pochoutka 100  
 kukuřičné placky 478  
 kukuřičný chléb 486  
 kukuřičný chléb s čili a sýrem 486  
 kukuřičný kaserol italský (polenta) 487  
 kulaté krutony 520  
 kultura na mléko a smetanu 82  
 kumquatová marmeláda 109  
**KUŘE**  
     bizonní křídylka se sezamem 285  
     brochettes (špízy) 169  
     burritos 426  
     dušené 290  
     dušené s kuřecím stir-fry 286  
     enčilády 426  
     fajitas 432  
     fesenjan 288  
     gumbo 289  
     mísa kuřecího s karí 415  
     mísa orientálního kuřecího 416  
     na karí 287  
     opékané 280  
     placičky 362  
     po marocku 282  
     polévka kokosová 198  
     prsíčka jednoduchá 282  
     prsíčka obalovaná 284  
     prsíčka pikantní 283  
     prsíčka po mexicku 283  
     rýžová polévka 199  
     s arašídovou omáčkou 281  
     s omáčkou z červené papriky 281  
     s vlašskými ořechy 288  
     salát orientální 415  
     salát s karí 414  
     se sladko-kyselou omáčkou 284  
     se smetanovou omáčkou 281  
     supreme 288  
     tacos 431  
     tostados 429  
     vývar 124  
     základní pečené 281  
 kuřecí gumbo 289  
 kuřecí játra s lískovými oříšky 313  
 kuřecí játrová paštika 171  
 kuřecí na karí 287  
 kvas 596  
 kvásek (nátěstek) na kváskový chléb 489  
 kváskový chléb 490  
 kváskový chléb s bylinkami a oříšky 491

kváskový falešný chléb 491  
 kvasnice a podmásli, chléb 493  
 kvasnice a podmásli, rohlíky 493  
 kvatembrový dort (postní) 443  
 květák 380  
 květák obalovaný 380  
 kysaná smetana evropského typu (*crème fraîche*) 84  
 kysaná smetanová omáčka 140  
**KYSANÉ ZELÍ** 92  
     fazolová polévka 210  
     japonské 94  
     korejské 94  
     latinsko-americké 93

**L**

laab isaan 236  
 latinsko-americké kysané zelí 93  
 latinsko-americký salát ze syrových ryb 240  
 leberknodel 199  
**LEDVINKY**  
     grilované s lískovo-máslovou omáčkou 304  
     jejich příprava 303  
     kaserol s rýží 306  
     v houbové omáčce 305  
     ve vínové omáčce 304  
 letní ovocný kompot 579  
 letní salát 188  
**LILEK** 383  
     grilované plátky 384  
     karí 385  
     kaserol 360  
     kaviár 166  
     kuku 440  
     omáčka z pečeného lilku 173  
     ostrý kaviár 166  
     pochoutka 167  
     ratatouille 384  
     torta 444  
 limetková mousse 580  
 lívance v indickém stylu 510  
 lívance ze zeleninového pyréné 412  
 llymru 459  
 lojový pudink 576  
**LOSOS**  
     balený v listu 270-271  
     filé po orientalsku 264  
     gravlox 238  
     marinovaný 238  
     mousse s koprovou omáčkou se smetanou  
         249  
     nakládaný 241

- pečený 260  
 plněné čekankové listy 165  
 pomazánka 164  
 pomazánka, uzený 165  
 s fenyklem 277  
 s máslovou omáčkou 274  
 s omáčkou z rajčat sušených na slunci 275  
 s různou zeleninou 418  
 se šťovíkovou omáčkou 276  
 talíř s marinovaným lososem 246  
 tenké plátky 525  
 tousty s jikrami 163  
 losos balený v listu 270-271  
 lososové sušené plátky (*jerky*) 525
- M**
- mačkané fazole 496  
 Maggie bramborový salát 191  
 MAJONÉZA 137  
   kreolská 139  
   s bylinkami 138  
   s karí 139  
   s kořením 138  
   zelená s želatinou 140  
 majonéza s karí 139  
 makadamské oříšky, křupavé 516  
 makadamské oříšky, pudink 546  
 makaróny 532  
 maková bábovka 568  
 makrela nakladaná 242  
 makrelová pomazánka 163  
 malá semínka, klíčky 115  
 malé pivo 592  
 MALINY  
   dort 559  
   džem, sušenky 529  
   karobový dort 559  
   nápoj 586  
   omáčka 551  
 MANDLE  
   blázen 544  
   citronový dort 562  
   hoblínky, křupavé 515  
   koláč, bezmoučný 573  
   koláčová krusta 558  
   křupavé 515  
   naklíčené 115  
   nápoj 593  
   polévka 224  
   sušenky 528  
   tyčinky 549  
 mangold 380  
 mangové čatný 107  
 Marie empanadas 435  
 marinované ryby v kokosovém krému 237  
 marinovaný losos 238  
 marinovaný losos, talíř 246  
 marmeláda pomerančová 109  
 marmeláda z kumquatu 109  
 Maroko, dušené jehněčí 349  
 Maroko, kuřecí 282  
 Mary Jo, špenát 403  
 Mary, šťáva z bažin 613  
 Maryina úžasná směs 150  
 máslo bylinkové 151  
 máslo krevetové 158  
 máslo přepuštěné 150  
 máslo s červenou paprikou 151  
 máslo s kulturou 83  
 máslo s pálenkou 576  
 máslo sladké 83  
 máslová omáčka 153  
 máslová omáčka s petrželí 153  
 maso, kojenecká výživa 603  
 masové koule jehněčí 361  
 masové koule, předkrmy 233  
 masový bochník, kořeněný 356  
 mátové čatný 105  
 mečoun grilovaný 262  
 mečoun, enchilada 427  
 mečoun, salát 419  
 mečoun, stejky po orientálsku 265  
 měkké tortilly 519  
 melounová semínka naklíčená 115  
 MERUŇKY  
   kompot 538  
   mandlový chléb 483  
   máslo (pomazánka) 110  
   suflé 581  
   tousty 526  
   tyčinky 548  
 mesclun, salát 179  
 mexická kuřecí prsíčka 283  
 mexická polévka 205  
 mexická rýže 470  
 mexická vajíčka 438  
 mexický dressink 132  
 mexický rýžový kaserol 471  
 mexický salát 176  
 mexicky, kukuřice z klasu 382  
 míchaná vajíčka 437  
 milička, kaše 455  
 minestrone 210  
 mini zelenina 412  
 mísa kuřecího s karí 415

mísa se smaženým bochníkem z kaše a  
ořechů 466

miso, kaše 456

miso, polévka 201

mléčné smoothie s kulturou 88

#### MLÉKO

piima (kultura) 83

rýže 593

tonikum. syrové 611

zahříváč ze syrového 88

základní kojenecká výživa 602

#### MLÍČÍ

jednoduché z placky 315

koláčky 316

polévka 206

řecká pomazánka 162

z placky, s vínovou omáčkou 315

mlíčí z placky s vínovou omáčkou 315

mlíčí z placky, jednoduché 315

#### MOŘSKÝ JAZYK

filé s portugalskou omáčkou 273

filé se zeleninou 273

filé, s růžovou omáčkou z grepu 273

filé, se smetanovou omáčkou 271

filé, smažené 261

filets, bonne femme 272

filety de sole meniere 261

mouka sladová (z bulguru) 461

mouka z naklíčené pšenice 461

moussaka 360

mousse (pěna) z kachních a kuřecích jater  
244

mozalika 314

#### MOZEČEK

jeho příprava 310

obalovaný mozeček jako předkrm 246

omeleta 312

smažený 310

ve vínové omáčce 311

mozeček obalovaný ve strouhance (předkrm)  
246

#### MRKEV 378

balzamikový salát 194

dort s polevou ze smetanového sýru 569

karí 379

kokosová bábovička 189

koktejl z mrkvové šťávy 609

polévka 221

pyré z osmažené mrkve 378

salát 193

Vichy 378

zázvorová 95

MUFFINY 482

borůvkové 482

citronové 482

s ovocem a kořením 482

s rozinkami 482

sušené třešně 482

základní 482

zázvorové 482

muffiny se sušenými třešněmi 482

musli 457

#### N

#### NAKLÁDANÉ

červené papriky 99

česnek 96

losos 241

makrela 242

mrkev 95

okurkové plátky 97

okurky 97

perlová cibule 96

ředkev daikon 98

řepa 98

sleď 242

vinné listy 101

vodnice 99

zázvor 100

zelí 92-95

nakládání bobulovité ovoce 111

nakládání kachní nožky 298

nakládání vinné listy 101

nakládání citron 109

nakládání sleď 242

naklíčené obilí 114

naklíčené obilí, luštěniny a semínka 114-115

namáčená rýže 467

nápoj ze lněných semínek 611

nemíchané gazpacho 229

nenamáčená rýže 466

nové brambory s kaviárem 253

#### O

obalovaná játra 308

obalovaná kuřecí prsíčka 284

obalované bílé ryby 262

obalovaný brzlík 300

obalovaný květák 380

okurková polévka studená 227

okurkové plátky nakládání 97

okurkovo-jogurtový salát 194

okurky nakládání 97

OMÁČKA

arašídová 147  
 bagnat 148  
 barbecue 147  
 Bernaiská 152  
 červená enčiláda 156  
 červená paprika 146  
 cilantro 144  
 citronová s máslem 151  
 crème Anglaise 578  
 fermentovaná rybí 157  
 hladká rajčatová (protlak) 154  
 italská s ančovičkami 148  
 jogurtová 143  
 karí 149  
 karob 550  
 koprová se smetanou 142  
 kousky rajčat 154  
 křen 142  
 krevetový koktejl 142  
 kysaná smetana 578  
 kysané zelí 92  
 malinová 551  
 máslo 153  
 o omáčkách 126  
 pesto 145  
 potage bonne femme 212  
 potočnicová 144  
 řídká z červené papriky 146  
 s petrželí a máslem 153  
 smetanová s červenou paprikou 146  
 tahini 148  
 tatarská 141  
 terijaki 147  
 vajíčková s hořčicí 143  
 zelená enčiláda 155  
 omáčka k masu 126  
 omáčka na barbecue 147  
 omáčka na špagety 357  
**OMÁČKY K NAMÁČENÍ (dipy)**  
 avokádová 172  
 baba ganouj (baba ganuš) 173  
 guacamole 172  
 hummus 174  
 jogurtová s okurkou 173  
 Roquefortová 174  
 smetanové avokádo 172  
 sýrová 174  
 z pečených lilků 173  
**OMELETA**  
 bylinková 439  
 houbová 439  
 jednoduchá 439  
 s cibulí, paprikou a sýrem 439

španělská 441  
 opékaná rajčata, dresink 131  
 opékaná mrkev, pyrė 378  
 opékaná zelenina, mísa 254  
 opékané kuře 280  
 opékaný lilek, omáčka k namáčení (dip) 173  
 ořechy 512-517  
 orientální cole slaw 195  
 orientální dresink 135  
 orientální filé z lososa 264  
 orientální kachní salát 415  
 orientální krutí salát 415  
 orientální kuřecí salát 415  
 orientální kuřecí, mísa 416  
 orientální plněné zelí 359  
 orientální rybí vývar 120  
 orientální rýžový salát 473  
 orientální salát z červeného masa 423  
 orientální salát z kořene celeru 192  
 orientální stejky z mečouna 265  
 orientální tuňákový salát 421  
 oříškové máslo 516  
 oříškové máslo s celerem 522  
 oříškovo-máslové mousse 555  
 osmažené fazole 496  
 osso bucco 354  
**OVES**  
 irská ovesná kaše 456  
 miso, kaše 456  
 musli 457  
 ovesná kaše 455  
 ovesná voda na senoseč 590  
 smažená kaše 455  
 velšská ovesná kaše 459  
 ovesná voda na senoseč 590  
 ovocná zmrzlina 552  
 ovocné čatný 106  
 ovocné kořeněné muffiny 482  
 ovocné suflé 581  
 ovocný krémový koláč 555

**P**

pain d'épices 491  
 palačinky 478  
 palačinky kokosové po indicku 510  
 palačinky krabí 252  
 palačinky krevetí 252  
 palačinky křupavé 481  
 palačinky po indicku 510  
 palačinky pohankové 480  
 palačinky s cibulí po indicku 510  
 palačinky, holandské mini 479

- palačinky, křupavé 478  
 palačinky, zeleninové pyrė 412  
 papájovė čatný 107  
 papájovė pepř 157  
 papájovė salát s krevetami 420  
 paprikovo-smetanovė pomazánka 165  
**PAPRIKY** 395  
   a cibule 395  
   plněné 360  
   polėvka, červenė 218  
   s mandlemi 395  
 parmezánovė sedlina 440  
 paštika, kuřecí játro 171  
 pastinák 393  
 pastinakovė pyrė 393  
 pečenė jablka 542  
 pečenė rajčata 407  
 pečenė broskve 577  
 pečenė cibule s pekanovými ořechy 390  
 pečenė fazole 497  
 pečenė fazole po francouzsku 500  
 pečenė hrušky 577  
 pečenė tortilly 519  
 pečený custard 545  
 pečený losos 260  
 pečený síh 260  
 pečivo ke snídani se smetanovými sýrem 488  
 pečivo s poi 169  
 pečivo se smetanovými sýrem 169  
**PEKANY**  
   dort, celė 563  
   koláčovė krusta 558  
   křupavė 513  
   nájpoj 594  
   sušenky 530  
   sváteční 514  
   zmrzlina, zázvor 550  
 pemikan 525  
 pepitas 513  
 pepřovė stejk 331  
 perlovė cibule s glazurou 391  
 perlovė cibule, nakládánė 96  
 perské fazolky vigny čínské 502  
 pesto 144  
 pestovė omáčka 145  
 pestrė masovė smėš 314  
 pestrý salát 185  
 pestrý salát pro dospělė 186  
 pětizrnnė kaše 458  
 pětizrnný cereální (obilný) mix 458  
 petrželovė salát 192  
 piima, mlėko 83  
 piima, smetana 84  
 piima, startovací kultura 82  
 pikantní knedlíčky po indicku 509  
 pikantní lilkovė kaviár 166  
 pilaf s hnėdou rýží 468  
 píniovė oříšky křupavė 514  
 pita čipsy 521  
 pivo kořenovė 589  
 pivo malė 592  
 pivo zázvorovė 591  
 pizza 523  
 pizza tousty 524  
 plněná jehněčí kýta 344  
 plněná rajčata 407  
 plněné artičoky 368  
 plněné brambory 396  
 plněné cibule 391  
 plněné cukíny 411  
 plněné houby 255  
 plněné houby se špenátem 403  
 plněné listy 165  
 plněné papriky 360  
 plněné vinnė listy 253  
 plněné zelí kořenėné 358  
 plněné zelí po orientálsku 359  
 plněný stejk z hovėzího spodního šálu 334  
 podmáslí s kulturou 83  
 podmáslí z plnotučného mlėka 85  
 podmáslovė sušenky 484  
 podmáslovė sušenky falešné 485  
**POHANKA** 464-466  
   klíčky 114  
   palačinky 480  
   placky 478  
 poires belle helene 578  
 polenta 487  
 polenta, trojúhelníčky 487  
**POLÉVKA** 197  
   arašídovė 224  
   bisque z darů moře 225  
   bramborovo-porkovė 228  
   červenė fazole 223  
   červenė paprika 218  
   česnekovė 219  
   chřest 217  
   cioppino 207  
   čočkovė s karí 215  
   dr. Connellyho, zeleninovė 226  
   fenykl 214  
   francouzská cibulačka 200  
   houbovė 218  
   hrášek 219  
   jablečnė s karí 228

- japonská rybí 203
- japonská s nudlemi 201
- kaštan 216
- kišk 211
- kokosová kachní 198
- kokosová krůtí 198
- kokosová kuřecí 198
- kokosová rybí 203
- korejská 205
- kořeněné gazpacho 229
- krabí 204
- krém ze zeleninové polévky 212
- kreolská rybí 202
- kuřecí s rýží 199
- Leberknodel 199
- mandle 224
- mexická 205
- minestrone 210
- miso 201
- mlíčí 206
- mrkev 221
- nemíchané gazpacho 229
- pesto 211
- potage-bonne femme 212
- potočnicová 217
- půlený hrášek 215
- rajčatová s koprem 220
- řepa 220
- římská čočková 215
- římská vajíčková 206
- ruská krevetí polévka 227
- růžové gazpacho 230
- s jádrovými knedlíčky 199
- šafránová 200
- stracciatolla 206
- středomořská ryba 207
- studená okurková 227
- thajská rybí 202
- tofu v bujónu 201
- tykev a rajčata sušená na slunci 222
- ústřičný chowder 204
- vichissoise 228
- z kysaného zelí a fazolí 210
- z volského ocasu s ječmenem 209
- ze zbytků nožek jehněte 208
- zimní kořenová 213
- polévka z kyšku 211
- polévka z pesta 211
- polévka z půleného hrachu 215
- polévka z volského ocasu 209
- polévka ze zbylých jehněčích nožek 208
- POMAZÁNKA
  - česnekový sýr 165
  - krevetová 164
  - lososová 164
  - makrela 163
  - řecké mlíčí 162
  - s pepřem a sýrem 165
  - se sýrem s bylinkami 165
  - úsporné mlíčí 162
  - z uzeného lososa 165
  - ze smetanového sýra a lněného oleje 165
- pomazánka hrušková 110
- pomazánka jablečná 110
- pomazánka meruňková 110
- pomazánka ze smetanového sýra a lněného oleje 165
- POMĚRANČ
  - oranžáda 587
  - dort 562
  - dresink 134
  - koláč 567
  - marmeláda 109
- popcorn 521
- popcorn se sýrem 521
- popcorn sladký 521
- PÓREK
  - dušený 386
  - fritata 442
  - zeleninová směs 387
- pošírované hrušky s karobovou omáčkou 578
- pošírovaný losos 269
- potage bonne femme 212
- potěšení lilkové 167
- potěšení, kukuřičné 100
- potěšení, rajčata a paprika 101
- potočnicová omáčka 144
- potočnicová polévka 217
- potočnicový salát 179
- Pottengerův koktejl 612
- přečištěné máslo 150
- přečištěný vývar 125
- prosná kaše, africká 459
- prosné koláče 460
- prosný kaserol 460
- PŠENICE
  - bulgur 460
  - bulgur, kaserol 462
  - bulgurová mouka 461
  - fraykee 462
  - kišk 461
  - kišk, granola 462
  - klíčky 114
  - kroupy, kaserol 463
  - mouka, naklíčená 461
  - salát, lámanka 463

pstruh s mandlemi 263  
 pstruh v pergamenovém papíru 268  
 pstruh, studený pošírovaný s majonézou 247  
 pudink z hnědé rýže 554  
 punč 588  
 pusinkový zázrak 582  
 pusinky 556  
 pyré z kořene celeru a brambor 401  
 pyré, brambory a kořen z celeru 401  
 pyré, opečená mrkev 378  
 pyré, patizonové 393  
 pyré, sladké brambory 406  
 pyré, tuřín 408  
 pyré, vodnice 408

## Q

quesadillas 430  
 quiche, červená paprika 445  
 quiche houbový 445  
 quiche, cukína 445  
 quinoa, kaserol ekvádorský 475

## R

raita 185  
 RAJČATA 407  
   dresink, opečené 120  
   dresink, sušené na slunci 130  
   koprová polévka 230  
   kukuřičný salát 183  
   okurkový salát 183  
   omáčka, hladká 154  
   omáčka, z kusů 154  
   paprikové potěšení 101  
   pečená 385  
   plněná 407  
   salát s krutony 181  
   salát, latinsko-americký 184  
   velká mísa 182  
 rajčatová omáčka s kousky rajčat 154  
 rajčatprostá špagetová omáčka 357  
 ranní tonikum 614  
 ratatouille 384  
 rebarbora, dušená 538  
 rebarborový koláč 561  
 řecká rýže 472  
 rejuvelac 615  
 ŘEPA 373  
   kvas 610  
   nakládaná 98  
   polévka 220  
   salát, ruský 196

řepný kvas 610  
 rezná kaše 455  
 rezné klíčky 115  
 řídká omáčka z červené papriky 146  
 římská čočková polévka 215  
 římská vajíčková polévka 206  
 rohlíky s podmásím a kvasnicemi 493  
 Roquefort, omáčka k namáčení (dip) 174  
 rozinkové čatný 108  
 rozinkové muffiny 482  
 rozinky, sušenky s ořechy 532  
 rozmarýnové brambory 397  
 rozmarýnové vlašské ořechy 516  
 rugelach 488  
 ruská kaša 464  
 ruská krevetí polévka 227  
 ruský řepný salát 196  
 růžové gazpacho 230  
 ryba s karí omáčkou 266  
 RYBY  
   červený chňapal po Mexicku 264  
   ceviche 240  
   cioppino 207  
   fermentovaná rybí omáčka 157  
   filety smažené z mořského jazyka 261  
   filety v pergamenovém papíru 268  
   filety z mořského jazyka s omáčkou z  
     růžového grepu 273  
   filety z mořského jazyka s portugalskou  
     omáčkou 273  
   filety z mořského jazyka se smetanovou  
     omáčkou 272  
   filety z mořského jazyka se zeleninou 273  
   gravlox 238  
   grilovaný mečoun 262  
   grilovaný tuňák 262  
   japonská rybí polévka 203  
   jednoduchý tuňákový salát 416  
   kokosová rybí polévka 203  
   koláčky 267  
   kreolská rybí polévka 202  
   latinsko-americký salát ze syrových ryb  
     240  
   losos balený v listech 270  
   losos fenyklem 277  
   losos jednotlivě balený v listu 271  
   losos s máslovou omáčkou 274  
   losos s omáčkou z rajčat sušených na  
     slunci 275  
   losos se směsí zeleniny 418  
   losos se šťovíkovou omáčkou 276  
   lososí filety po orientalsku 264

lososové quenelles s koprovou omáčkou 250

lososový mousse se smetanovo-koprovou omáčkou 249

marinovaná ryba v kokosovém krému 237

marinovaný losos 238

marinovaný losos, talíř 246

nakládaný losos 241

nakládaný sled' nebo makrela 242

obalované bílé ryby 262

omáčka z fermentovaných ryb 157

pečený losos 260

pečený mečoun 260

poširovaný losos 269

pstruh s mandlemi 263

pstruh v pergamenovém papíru 268

rybí terrine s potočnicovou omáčkou 248

ryby s karí omáčkou 266

salade Nicoise 417

salát z čerstvého tuňáka 417

salát z mečouna 419

salát ze syrového lososa 240

salát ze syrového tuňáka 239

sled' s hořčicí 242

stejky z mečouna po orientalsku 265

středomořská rybí polévka 207

studený poširovaný pstruh s majonézou 247

thajská rybí polévka 202

tuňákový salát s tahini 417

vývar 119

vývar orientální 120

rychlý nápoj pro sportovce 595

rychlý steak 332

rychlý vývar 125

## RÝŽE

alžírská, svatební 472

kaserol, texmati 474

kaserol, webini 474

divoká 474

indická 470

játra 467

kaserol mexický 471

kaserol, divoká 474

kokos 467

mexická 470

mléko 593

pilaf, hnědá 468

polévka, kuřecí 199

řecká 472

s bulgurem, hnědá 467

s ledvinkami, kaserol 306

s mrkví, kaserol 469

salát, duhový 473

salát, orientální 473

základní hnědá I. 466

základní hnědá II. 467

základní texmati 467

základní wehini 467

## S

šafránová polévka 200

salámová omeleta 439

salát kuřecí s karí 414

salát Nicoise 417

salát z jíkamy 194

salát z kachny na karí 414

salát z klíčků 193

salát z kořene celeru 191

salát z kozlíčku polníčku 180

salát z krůtiho na karí 414

salát z mini špenátu 178

salát ze slávek 421

salátové krutony 520

SALÁTY, MASO 414

brzlík 422

čerstvý tuňák 417

ceviche 240

deluxe, francouzské fazole 422

hřebenatka 420

jednoduchý tuňák 416

kachní prsíčka s lískovými oříšky 424

karí kuřecí, mísa 415

krab 419

kreveta s papájou 420

kuře s karí 414

latinsko-americká syrová ryba 240

losos, se smíšenou zeleninou 418

mečoun 419

orientální červené maso 423

orientální kuřecí 415

orientální kuřecí, mísa 416

orientální tuňák 421

salade Nicoise 417

slávka 421

syrový losos 240

syrový tuňák 239

tuňák s tahini 417

SALÁTY, OBILÍ A LUŠTĚNINY

černé fazole s kukuřicí 504

čočka 507

duhová rýže 479

lámaná pšenice 463

orientální rýže 473

ze tří druhů fazolí 504



## SALÁTY, ZELENINOVÉ 175

avokádo a grep 195  
 balzamiková mrkev 194  
 čekanka belgická 180  
 celer, kořen 191  
 celeriac roumelade 191  
 César po francouzsku 177  
 César 177  
 chismole 184  
 chřestová zálivka 187  
 cole slaw 195  
 cukína 196  
 d'Auvergne 177  
 duha 187  
 enzymový 193  
 fenykl 181  
 francouzské fazole 186  
 francouzský bramborový salát 190  
 houbový 188  
 indický 184  
 indický s jogurtem 185  
 italský 176  
 jícama 194  
 klíčky 193  
 kopr s brambory 190  
 kozlíček polníček 181  
 latinsko americký, rajčata 184  
 letní 188  
 listový salát 178  
 Maggie bramborový 191  
 mesclun 179  
 mexický 176  
 mini špenát 178  
 mrkev 193  
 okurka s jogurtem 194  
 orientální cole slaw 195  
 orientální s kořenem celeru 192  
 pestrý 185  
 pestrý pro dospělé 186  
 petržel 192  
 potočnice 179  
 raita 185  
 rajčata a kukuřice 183  
 rajčata a okurky 183  
 rajčata, mísa 182  
 rajčatové krutony 181  
 rosol, bábovička s mrkví a jablkem 189  
 rosol, bábovička salátu 189  
 ruská řepa 196  
 salátová čekanka a pomeranč 181  
 tabouli 192  
 salsa 103  
 salsa dědečkova 155

samosas 363  
 sendviče z chlebu pita 450  
 semínka naklíčená 115  
 sendviče 448-449  
 sezamová semínka, klíčky 115  
 SHERBERT  
     citron 553  
     švestka 553  
 shuco 503  
 sirup, drobné ovoce 111  
 škvarky kachní 295  
 SLADKÁ BRAMBORA 405  
     dolary 405  
     kvašená 102  
     lívance 406  
     pyré 406  
     sodovka 590  
     sušenky 531  
 sladká smetanová omáčka 578  
 sladká sýrová poleva 541  
 sladké máslo 83  
 sladký popcorn 521  
 sled' s hořčicí 242  
 šlehaná smetana 541  
 slunečnicová semínka, brownies 526  
 slunečnicová semínka, klíčky 115  
 smažená jablka 540  
 smažená kaša, bochník na míse 466  
 smažená kaše 457  
 smažená kuřecí játra 312  
 smažená mush 457  
 smažená vajíčka 437  
 smažené asijské hrušky 540  
 smažené banány 539  
 smažené brambory s cibulí 397  
 smažené filé z mořského jazyka 261  
 smažené tortily 519  
 smažený mozeček 310  
 směs na výšlap 517  
 směs na výšlap, tropické potěšení 517  
 smetana piima 84  
 smetana šlehaná 541  
 smetanová cibulačka 200  
 smetanová omáčka s červenou paprikou 146  
 smetanová omáčka s koprem 142  
 smetanová omáčka sladká 578  
 smetanový sýr 87  
 smoothie, mléko s kulturou 88  
 sol long tang 205  
 špagetová omáčka bez rajčat 357  
 špagetová tykev 402  
 špagetová tykev, kaserol 402

- špaldová kaše 455  
španělská omeleta 441  
**ŠPENÁT** 403  
  šátečky se sýrem feta 255  
  kuku 441  
  Mary Jo 403  
  plněná houba 404  
  plněné houby 404  
  salát, mini 178  
  salát, mini 178  
  timbales 404  
sportovní nápoj, rychlý 595  
srdcové kebaby 309  
**SRNČÍ**  
  dušené 321  
  kotlety 322  
  medailonky v pikantní omáčce 318  
  se zázvorovou omáčkou 319  
  Stroganoff 320  
  vývar 123  
startovací kultura, piima 82  
stejk tatarský 234  
stir-fry z čínského hrášku se sezamovými  
  semínky 394  
stir-fry z fazolových klíčků 372  
stir-fry ze zelených fazolků s kešú 371  
stracciatella 206  
středomořská rybí polévka 207  
studená okurková polévka 227  
studený pošírovaný pstruh s majonézou 247  
**SUFLE**  
  meruňkové 581  
  ovocné 581  
  sýrové 446  
sušená slazená kokosová dužina 159  
**SUŠENKY**  
  arašídové 529  
  arašídovo-kokosové 529  
  datlovo-ořechové 531  
  karobové 529  
  makaronky 532  
  mandlové 528  
  pekanové 529  
  rozinkovo-ořechové 532  
  s karobovými úlomky 531  
  s kešú a pomerančem 529  
  s malinovým džemem 529  
  zázvorové ždibce 530  
  ze sladkých brambor 530  
sušenky datlovo-oříškové 531  
sušenky falešné 485  
sušenky podmáslové 484  
sušenky s kešú a pomerančem 529  
sváteční pekany 514  
švestkový šerbet 553  
sýr smetanový 87  
syrová játra, nápoj 612  
sýrová omáčka 174  
sýrová pomazánka s bylinkami 165  
syrovátka 87  
syrovátkový nápoj 614  
**SYROVÉ HOVĚZÍ**  
  po italsku 234  
  po francouzsku 234  
  po korejsku 234  
  po mexicku 235  
  po thajsku 236  
  po vietnamsku 236  
syrové jehněčí, kořeněný předkrm 232  
syrové jehněčí, předkrm 232  
syrové mléko, jogurt 85  
syrové mléko, tonikum 611  
syrové mléko, zahříváč 88  
syrové zelí 376  
syrový losos, salát 240  
sýrový suflé 446  
nepečený tvarohový koláč 566
- T**
- tabouli 192  
tacos, hovězí 431  
tacos, kuřecí 431  
tacos, zelený 431  
tahini, dresink 135  
tahini, omáčka 148  
tapioka, pudink 544  
taramosalata 162  
taro kořen, fermentovaný 102  
tatarská omáčka 141  
**TELECÍ**  
  dušené 330  
  kotlety 350  
  morkové kosti 354  
  osso bucco 354  
  pečeně v hrnci 353  
  ptáčci 351  
  scallopini 350  
tenká bylinková fritata 443  
terijaki, kachní prsíčka 298  
terijaki, křepelka 338  
terijaki, omáčka 147  
thajská rybí polévka 202  
timbale z kořenové zeleniny s omáčkou z  
  červené papriky 256

timbales, brokolicové 352  
 timbales, špenátové 374  
 tofu v bujonu 201  
 tomelová zmrzlina 552  
 tonikum pro kojící maminky 593  
 torta, lilek 519  
 tortily, měkké 519  
 tortily, pečené 519  
 tostados, černé fazole 425  
 tostados, kuřecí 429  
 tradiční pečeně z hrnce 340  
 třešňové čatny 105  
 tři druhy fazolí, salát 504  
 trojúhelníkové krutony 520  
 tropické potěšení 554  
 tropické potěšení, směs na výšlap 517  
**TUŇÁK**  
   enčilada 427  
   grilovaný 262  
   salade Nicoise 417  
   salát jednoduchý 416  
   salát orientální 421  
   salát, čerstvý 417  
   salát, syrový 239  
   tahini salát 417  
 tuňín, pyré 408  
 tykev a rajčata sušená na slunci, polévka 222  
 tykev muškátová 375  
 tykev muškátová s pekaný, pyré 375  
 tykev žlutá 409  
 tykve muškátová, pyré s pekanovými ořechy 375

**U**

úsporná pomazánka z jiker 162  
 ústříčný čoudr 204  
 uzený losos, pomazánka 165

**V**

vafle (oplatky) 480  
 vanilková zmrzlina 550  
 vanilkový bavorský krém s borůvkovou omáčkou 574

**VEJCE**

d'ábelská 438  
 huevos rancheros 438  
 mexická 438  
 míchaná 437  
 omáčka s hořčicí 143  
 omelety 439  
 polévka římská 206

smažená 437  
 žloutek pro miminko 605  
 ztracená 438  
 vejce po d'ábelsku 438  
 velšská ovesná kaše 459  
 velšský rarebit 446  
 vichissoise 228  
**VLAŠSKÉ OŘECHY**  
   dort 563  
   dresink 130  
   křupavé 513  
   nápoj 594  
   rozmarýna 516  
   torte se šlehačkovou polevou 571

**VODNICE 408**

nakládaná 99  
 pyré 408  
 s glazurou 408  
 vodnice s glazurou 408

**VÝVAR**

bujon z pelamidy 120  
 čištěný 124  
 hovězí 122  
 jehněčí 123  
 kachní 124  
 krevetový 121  
 krůtí 124  
 kuřecí 124  
 orientální rybí 120  
 rybí 119  
 rychlý 124  
 srnčí 123

**W**

wahini rýže 467  
 wahini, kaserol 474

**Y**

yorkshirský pudink 481

**Z**

zahříváč, syrové mléko 88  
 základní cizrna 505  
 základní čočka 507  
 základní fazole 496  
 základní hnědá rýže I 466  
 základní hnědá rýže II 467  
 základní muffiny 482  
 základní pečené kuře 281  
 základní rýže texmati 467

základní rýže wehini 467  
 základní salátový dresink 129  
 Zarathustrův chléb 494  
**ZÁZVOR**  
 čaj 594  
 chléb 547  
 mrkev 95  
 muffiny 482  
 nakládaný 100  
 pekanová zmrzlina 550  
 pivo s kulturou 591  
 pivo se syrovátkou 586  
 ždibce 530  
 žebro pečené 332  
 zelená omáčka enchilada (enčiláda) 155  
 zelené fazolky 370  
 zelené fazolky s cibulí 371  
 zelené fazolky s mandlemi 370  
 zelené tacos 431  
 zelenina mini 412  
 zelenina po čilsku 434  
 zeleninová fritata 442  
 zeleninová polévka dr. Connollyho 226  
 zeleninová směs s pórkem 387  
 zeleninové šťávy, koktejl 611  
**ZELÍ**  
 červené 376  
 červené po holandsku 377  
 červené s pomerančem 377  
 pálivé plněné 358  
 plněné po orientálsku 359  
 tonikum ze zelné šťávy 614  
 zelené 376  
 zimní kořenová polévka 213  
 zimní kořenová směs 393  
 žlutá dýně, supreme 409  
 žlutá tykev 409  
 žlutá tykev, směs 409  
 žlutá tykev, supreme 409  
**ZMRZLINA**  
 bobulové ovoce 551  
 karobový úlomek 550  
 ovoce 552  
 tomel (kaki) 552  
 vanilka 550  
 zázvor a pekan 550

## REJSTŘÍK JÍDELNÍČKŮ

Srpnová večeře 152  
 Dětská narozeninová párty 285  
 Vánoční večeře 567  
 Venkovská italská večeře 487  
 Večeře ve francouzském stylu 273  
 Večeře v orientálním stylu 264  
 Večeře v ruském stylu 220  
 Velikonoční večeře 342  
 Egyptská večeře 99  
 Salvádorská tostadová hostina 496  
 Únorový bufet 306  
 Studený bufet s jídlem do ruky 167  
 Večeře na 4. července 356  
 Páteční večeře 275  
 Snídaně na dobrý start 437  
 Řecký bufet 360  
 Myslivecká hostina 327  
 Indický bufet s kari 149  
 Lednová párty s večeří 318  
 Červnová večeře 105  
 Korejská večeře s hovězím 335  
 Dámský slavnostní lehký oběd ve formě bufetu 415  
 Březnový oběd 500  
 Květnová párty s večeří 345  
 Mexický bufet 427  
 Pondělní večeře 122  
 Novosvětská večeře 230  
 Silvestrovská bufetová večeře 269  
 Říjnová večeře 228  
 Piknik na koncertě pod nebem 229  
 Rolníkův oběd 97  
 Sobotní večeře 301  
 Zářiová večeře 254  
 Snídaně v jižanském stylu 316  
 Nedělní večeře 280  
 Piknik vzadu u auta 284  
 Večírek pro nácileté 379  
 Večeře Díkuvzdání 293  
 Čtvrteční večeře 337  
 Úterní večeře 260  
 Středeční večeře 378

# Připravujeme k vydání

**Šokující a mocné svědectví o nepříznivých účincích moderně zpracovaných potravin na zdraví**

**V anglické verzi vydala Nadace Pricea a Pottengera**

# Výživa a fyzická degenerace



*Dr. Price cestoval po světě, aby odhalil tajemství zdravých lidí*

## **Weston A. Price, DDS**

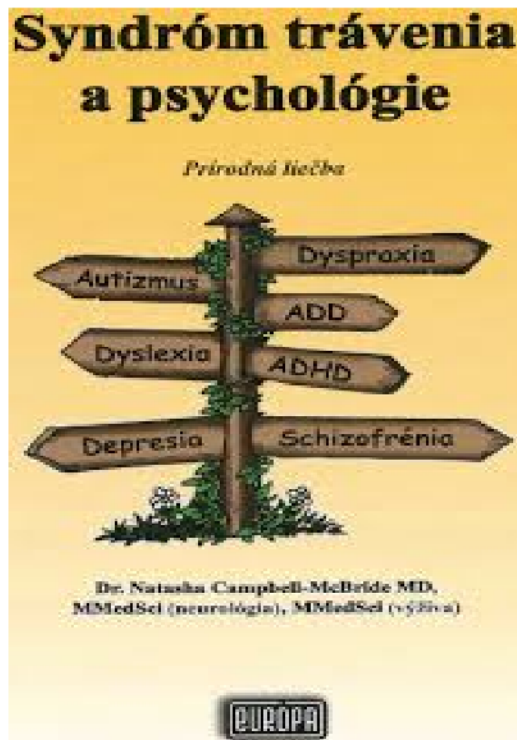
**“DR. WESTON A. PRICE byl jedním z nejprominentnějších badatelů 20. století v oblasti výživy... Toto výjimečné mistrovské dílo vědy o výživě patří do knihovny každého, kdo to myslí vážně se studiem toho, jak používat potraviny ke zlepšení svého zdraví.”**

**- Dr. Joseph Mercola**

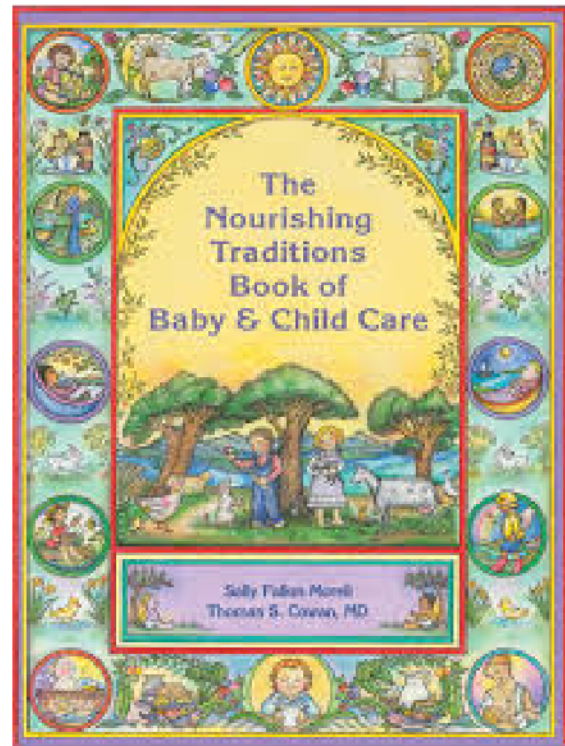
**Rozšířené vydání s novými fotografiemi a textem**

## Další knihy s podobnou tématikou

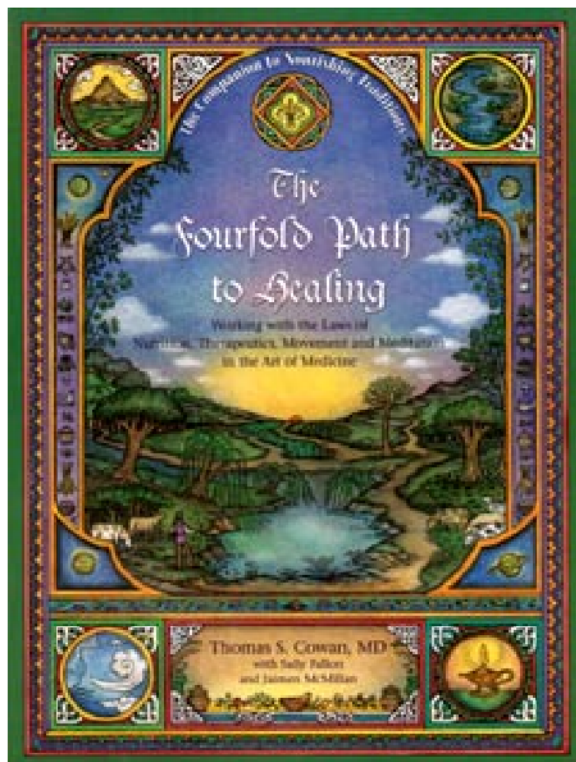
Syndróm trávenia a psychológie



Nourishing Traditions Book of Baby and Child Care



The Fourfold Path to Healing



Nourishing Broth

