

# OBSAH

Byl jednou jeden zubař (předmluva k českému vydání)	
Úvod (pro rodiče a učitele) .....	1
Kuchyňské náčiní .....	6
Průvodce odměřováním .....	11
1. Neuvěřitelná vajíčka! .....	16
2. Magické mléko! .....	36
3. Máslo je mňamkovitější .....	50
4. Super svačiny! .....	62
5. Zelenina plná života! .....	86
6. Tajemství v polévce .....	106
7. Zdravá kvašená jídla .....	124
8. Namáčejte, kvaste a nakličujte! .....	142
9. Seznamte se s masem .....	168
10. Můj zdravý oběd .....	188
11. Co bude jako dezert? .....	200
Odkazy .....	223
Rejstřík receptů .....	225

pohodlnosti? A opravdu musíme děti lákat na sladké zákusky, aby je vaření zaujalo? Většinu dětí tento proces baví – odměřování ingrediencí, míchání, používání kuchyňského náčiní – bez ohledu na to, jestli je výsledkem pudink nebo paštika.

**Proměňte svou kuchyň v učebnu (nebo svou učebnu v kuchyň)! Měření při vaření lze využít k výuce čísel, počítání, matematiky a zlomků, zejména při zdvojnásobování nebo půlení receptů. Čtením receptů se procvičuje hláskování a porozumění textu. Společné vaření, zejména pokud máte víc než jedno dítě, pomáhá dětem učit se spolupracovat ve skupině. Při nakupování potravin zaměstnejte děti tím, že je požádáte, aby vám pomohly najít položky z vašeho nákupního seznamu. Čtete etikety na balených potravinách a diskutujete s dětmi o tom, proč je, nebo proč není daná potravina zdravá. Veďte děti k tomu, jak vybírat nejčerstvější, nejzralejší a nejkvalitnější produkty. Starším dětem můžete dokonce svěřit zodpovědnost za nakládání s penězi a za to, aby se při výletu za nákupy dodržel rozpočet. Vaření může vést k mnoha dalším činnostem a projektům, jako je pěstování zeleniny na zahrádce, chov slepic na zahrádce za domem nebo kompostování.**

Umět vařit je stejně cenné (v životě) jako umět číst nebo psát. Jídlo je jednou z našich základních potřeb. A kvalita má zásadní vliv na naše zdraví a v konečném důsledku i na kvalitu našeho života. **Pokud své děti nenaučíme vařit výživná jídla my, pak kdo je to naučí?** Vaření se ve školách vyučuje jen zřídka. A i když se tak děje, ve většině dětských kuchařek se často dělají stejné kompromisy, které jsou způsobeny obavou o bezpečnost a pohodlnost.

Mnoho rodičů má pocit, že nemá na vaření čas, natož aby ještě učili vařit své děti. A vzhledem k tomu, že je k dispozici tolik hotových potravin, možná k tomu ani nevidí důvod. Proč vařit, když si můžete koupit večeři v balíčku a mít ji na stole za pár minut? Koneckonců, jsou přece důležitější věci na práci, ne?

Zdánlivá pohodlnost hotových potravin je však iluze, protože čím více jsme na těchto potravinách závislí, tím více nás trápí zdravotní problémy. Alergie, astma, ekzémy, opakované infekce, zubní kazy, cukrovka, ADHD a autismus se staly tak běžné, že bychom dokonce mohli označit za „normální“, když děti mají alespoň jeden z těchto problémů. Některé děti dokonce nemohou bez léků chodit do školy nebo kvůli svým zdravotním problémům vyžadují speciální výuku. Jak vám potvrdí každý rodič dítěte s některým z těchto potíží,

izolovaní od průmyslové civilizace. Dostal se do krajin, kde byl věčný sníh, nebo pořád horko, řeky, nebo moře, do Evropy, Afriky, Austrálie či Jižní Ameriky. Setkal se s lidmi různých kmenů indiánů, se švýcarskými horaly, africkými Masajci, australskými aboridžinci apod. A zjistil o nich úžasné věci.

Tak jako orel mořský vznášející se vysoko nad pobřežím moře nepotřebuje zubní rovnátka a brýle na oči, nelétá preventivně k lékaři, s nikým se o tom, co má a co nemá lovit a jíst neradí, tak tomu bylo i u těchto domorodců. Celá staletí žili z generace na generaci na stejných místních potravinách a byli zdraví, krásní, otužilí, zvědaví a pořád veselí, nepotřebovali brýle, zubní rovnátka a téměř vůbec neměli zubní kazy, přestože nevlastnili moderní zubní kartáčky a pasty a neměli žádné zubaře. Dokonce nepotřebovali ani četníky či věznice, ba někde ani školy. Třeba takoví staří i mladí Eskymáci byli zdraví, teprve až když začali kupovat a jíst potraviny z obchodu bílých lidí, pak teprve začali trpět dědičnými (?) civilizačními chorobami – cukrovkou, rakovinou, srdečními chorobami, depresemi a alkoholismem. Horalé ve Švýcarsku, které dr. Price navštívil, chovali po celá staletí krávy, které se od června pásly na zelených vysokohorských pastvinách a dávaly báječnou smetanu a sytější žluté máslo. Každé léto pořádali soutěže ve zdatnosti. A víte, co dostal vítěz? Velkou mísu plnou smetany! Máslo měli i u oltáře v kostele, tak moc si ho totiž považovali. Všimli si totiž, že díky němu mají maminky zdravé děti. Ani oni neměli zubní kazy a netrpěli tuberkulózou jako lidé ve městech, kteří si sami potraviny neprodukovali. Na ostrovech u skotského pobřeží tamější Gaelové naopak za celý život neochutnali ani kapku mléka, zato si pochutnávali na pokrmech z tresky a ovsa.

Tito různí domorodci žili v různých podnebích a v rozličných oblastech, které se lišily tím, jak dlouhé tam bylo léto či zima, zda někdy zapršelo, co v nich mohlo žít a růst. Dr. Price zjistil, že stravování všech domorodců mělo přesto něco společného. Tak si představte, že třeba vůbec nechodili jako my na nákupy do obchodů s potravinami – žádné takové obchody totiž neměli! Všechno, co jedli, si buď chovali nebo ulovili v (pra)lese, na prériích nebo v moři, nebo si to vypěstovali na svých zahrádkách či nasbírali ve volné přírodě. Zvíře zkonsumovali celé – od čumáku po ocas. Věděli od svých předků co, kdy a jak mají ulovit, sklídit, zpracovat a uvařit, aby to jejich tělo umělo dobře strávit. Znali různé bylinky nebo věděli, která část zvířete jim poslouží jako prevence či lék na různé nemoci.

Dále také žádná skupina, kterou dr. Price vyšetřoval, se neživila jenom



# Neuvěřitelná vajíčka!





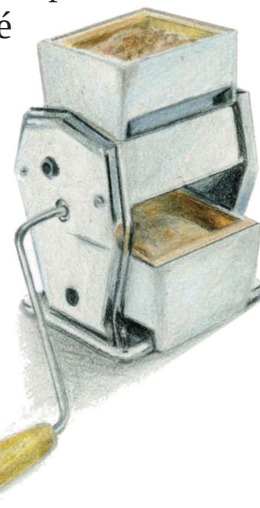
## Ruční mixér

Je to užitečný nástroj pro přípravu polévek a omáček, protože suroviny můžete rozmixovat přímo v hrnci, místo abyste je museli přelévat do mixéru a z mixéru. Tento nástroj by se měl používat pouze s pomocí dospělé osoby. Ujistěte se, že máte mixér za chodu ponořený, abyste okolo nestříkali.



## Mlýnek na obilí

Mlýnek na obilí mele celá zrna na čerstvou mouku. Čerstvě namletá mouka obsahuje více vitamínů než mouka koupená v obchodě. Má také vyšší obsah enzymů a přináší lepší výsledky u namáčení a kynutí. Doporučené mlýnky na obilí najdete v části odkazy (strana 223).



## Sušička

Sušička je speciální druh trouby, která odstraňuje vlhkost z potravin, aniž by je uvařila. Když potravina nemá žádnou vlhkost, mnohem déle vydrží.

Ovoce, zeleninu, a dokonce i maso lze sušením uchovat po dlouhou dobu bez chlazení. Na sušení potravin lze používat také troubu, ale sušička je lepší, protože suší potraviny při nižší teplotě, čímž v potravinách zachovává enzymy a vitamíny. Doporučené sušičky najdete v části odkazy (strana 223).



# Míchaná vajíčka



2 porce

Vejsce se dají jíst na mnoho způsobů: smažená, míchaná, vařená, v salátech, na sendviči, v polévce, a dokonce i jako dezert. Začněme tím, že se naučíme, jak je míchat a smažit.

## Připravit se, pozor ...

Dobrý kuchař, než začne vařit, si nejprve přečte celý recept. Najděte si proto na to teď chvíli. Máš všechny potřebné suroviny a náčiní? Rozumíš tomu, co je třeba dělat v jednotlivých krocích? Pokud ne, požádej o pomoc někoho dospělého.

Většina receptů také vyžaduje odměrné lžičky a šálky, proto si přečtěte Průvodce odměřováním (strana 11), kde najdete pokyny. Máš vše připraveno? Fantastické, je čas obléknout si zástěru a ...**vařit!**

### 1. Vejce rozklepněte do mísy.

*Požádej dospělého, aby ti ukázal, jak se to dělá. Nenech se odradit, pokud napoprvé uděláš nepořádek, chce to trochu cviku. Na konci této kapitoly už budeš expert na rozklepávání vajec!*



# Francouzský toust namáčený ve vajíčku



2 porce

Starý chléb lze využít tak, že si na něm pochutnáme v podobě francouzského toustu. Ve Francii se mu říká *pain perdu*, což znamená „ztracený chleba“.

Třebaže většina Američanů má ráda francouzský toust ke snídani, na jiných místech světa se podává jako zákusek.

## Ingredience



2 vejce



2 polévkové lžíce másla

2–4 krajíce celozrnného kváskového chleba



2 polévkové lžíce mléka



¼ čajové lžičky mleté skořice (na přání)

## Náčiní

děrovaná obracečka



mísa na míchání

drátěná metla



pánev na smažení



1. Do mísy na míchání rozklepni vajíčka.

2. Přidej k nim mléko a skořici, pokud si přeješ, a ušlehej je dohromady drátěnou metlou.

3. Nad středním plamenem rozpust' na pánvi máslo.

4. Chléb postupně krajíček po krajíčku namáchej do vajíčkové směsi, aby byl na obou stranách pokryt vajíčkem. Chléb si můžeš rozkrát na půl, aby šel snadněji namáčet.

5. Chléb přeneste opatrně na horkou pánev. Mísu na



7. Syřeninu propláchněte studenou filtrovanou vodou ve dřezu. Syřeninu lehce míchejte, dokud všechna voda neodteče.

8. Syřeninu dejte do nádoby a promíchejte ji se solí a smetanou, kterou jste si uchovali, když jste ji sebrali z mléka. Tvaroh uchovejte v lednici nebo si najděte pohodlné místo, posaďte se a pochutnejte si na něm, dokud je čerstvý a chutný, jak jen může být.

*Zbylá syrovátka z tohoto receptu bývá obvykle zakalená. Taková syrovátka se dá použít na namáčení obilí (str. 143) nebo na krmení domácích mazlíčků, prasat nebo slepic. Pokud ji chcete použít na kvašení zeleniny, přecedte si ji nejprve přes utěrku podle postupu na výrobu smetanového sýra na str. 44.*

### Jak se dělá sýr?

Tvrdé sýry, jako je čedar, se dělají stejně jako sýry měkké, jako smetanový sýr a tvaroh. Nejprve se mléko fermentuje. Pak se nechá odtéct syrovátka. Aby byl sýr tvrdý, dá se do lisu, aby se ještě více syrovátky vymačkalo. Takový sýr potom zraje několik měsíců, aby se rozvinula struktura a vůně.

Sýr vyrobený ze syrového mléka od zvířat žijících se trávou má všechny výhody syrového mléka. Je to dokonalé jídlo plné bílkovin, zdravých tuků, minerálů, vitamínů a enzymů. Na rozdíl od mléka se sýr ale snadno přenáší. Můžete si ho vzít s sebou na pěší výlet, nebo když cestujete. Sýr a křupavé oříšky (str. 65) jsou chutnou svačinou na cesty.



# Celerové lodky



4 porce

Ahoj, kámo! S těmito celerovými loděmi můžeš předstírat, že jsi námořník nebo pirát na širém moři. Rozinky nebo borůvky s máslem (str. 81) se mohou použít jako dělové koule. Sušené ančovičky jsou skvělé mořské příšery. Poté, co jsou lodě rozmetány na padř, si je můžete všechny sníst. Kotvy vzhůru!

## Ingredience



2 stonky z celeru

½ šálku másla z  
křupavých oříšků  
(str. 68)4 plátky  
nepasterizované  
ho sýru čedar

## Náčiní

nůž



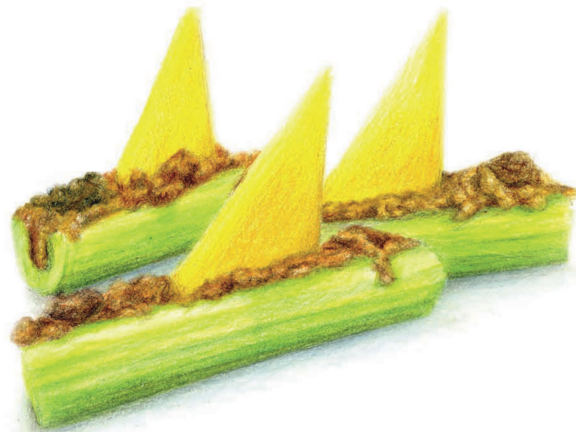
krájecí prkno



1. Každý stonek celeru rozkrojte na 4 kusy.

2. Dutiny v celeru naplňte ořechovým máslem.

3. Sýr nakrájejte na plátky. Potom každý plátek rozřežte napůl napříč, aby vznikly trojúhelníky. Trojúhelníky použijte na plachty.



# Tři slepé řepy



3 porce



## Ingredience

3 středně velké  
červené nebo  
žluté řepy (ze  
žluté řepy

nebudete mít skvrny na  
rukou ani červené oblečení)



2 polévkové lžíce  
másla nebo zálivky  
s medem a hořčicí  
(str. 91)

## Náčiní

nůž

lžíce

krájecí  
prkno

kastrol s poklicí

Řepa má dlouhý tenký koneček, díky němuž vypadá jako myš s ocáskem. Pamatujete si, co se stalo v té dětské říkance třem slepým myším? Au, uřízli jim ocásky! Když varíte řepu, je důležité, abyste jim neodřezávali „ocásky“, dokud se řepy neuvaří. Jinak by sladká šťáva zevnitř řepy vytekla.

1. Troubu předehřejte na 177 °C.
2. Z řep odkruťte listy a nechejte na nich asi 2,5 cm dlouhý stonek.
3. Kartáčkem na zeleninu je očistěte.
4. Řepy dejte do hrnce s poklicí a pečte je asi 1 hodinu, nebo dokud do nich snadno nebudete moci píchnout nožem. Veliké řepy trvá uvařit déle než malé.
5. Uvařené řepy přendejte na krájecí prkno. Posléze odřízněte „ocásky“ a stonky. Lžící seškrabejte slupky.
6. Nakrájejte na plátky a dejte na servírovací talíř. Promíchejte s máslem nebo zálivkou.



Jsou to kosti! Kosti dodají polévce silnou chuť a spoustu živin. Tvrdá vnější část kosti obsahuje minerály, které pomáhají tělu budovat silné kosti a zuby. Uvnitř kosti se skrývá měkký tuk, kterému se říká morek. V ruštině se morku říká „kostní mozek“<sup>7</sup>. Morek je vskutku velmi zdravý pro váš mozek a všechny orgány v těle. Pružné spoje na kostech jsou tvořeny želatinou. Želatina pomáhá vašemu tělu lépe trávit potravu. Znamená to, že tělo vám bude schopno využít z jídla i více živin.

Kosti mají v sobě tolik dobrých látek, ale jak tyto dobré látky dostaneme do našeho těla? Dovedeme kosti rozkousat jako pes? Ne, naše čelisti nejsou na to dost silné. Lepší způsob je dát několik kostí do hrnce s vodou a udělat si z kostí vývar ...

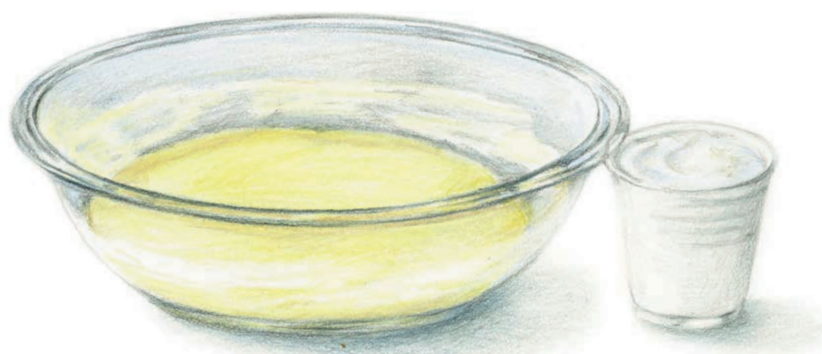


7 *костный мозг* /kostnyj mozg/, pozn. red.

čímž se uvolní vitamíny a minerály, aby semínko mohlo klíčit a růst.

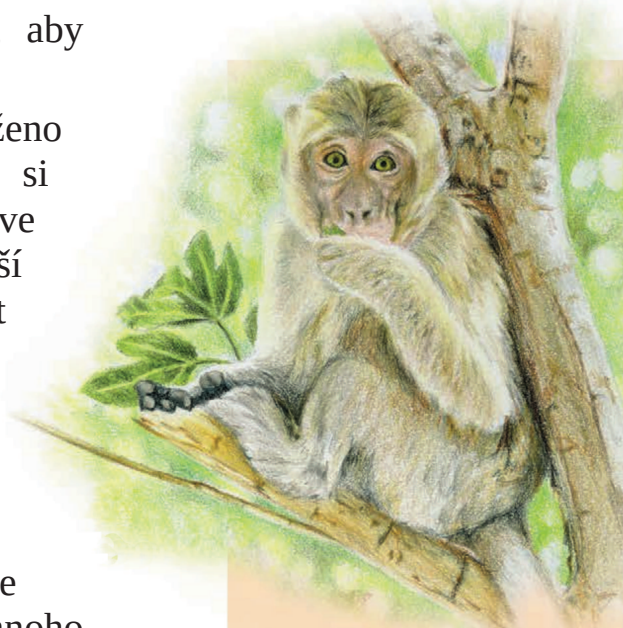
Kde myslíte, že je v semenech uloženo nejvíce vitamínů a minerálů? Možná si myslíte, že jsou uloženy uvnitř, ale ve skutečnosti jsou ve vnější vrstvě. Vnější vrstva je na trávení nejobtížnější část zrna, protože obsahuje kyselinu fytovou a inhibitory enzymů. U obilovin se vnější vrstva nazývá otruba. Odstranění otrub usnadní trávení zrna. Takto se vyrábí bílá mouka a bílá rýže. Jenže když se odstraní otruby, odstraní se také mnoho vitamínů a minerálních látek.

Lepší způsob, jak trávení obilovin usnadnit, aniž by se z nich odstranily živiny, je obiloviny namáčet, kvasit nebo nakličovat. Tyto metody fungují tak, že rozkládají kyselinu fytovou, inhibitory enzymů, lepek a složité cukry na lépe



stravitelné částice, stejně jako to dělá příroda, když se semínko zasadí do země.

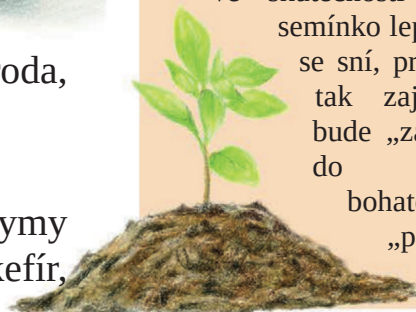
**Namáčení** využívá přátelské bakterie a enzymy obsažené v mléce s kulturou (jako je kefír,



#### Inhibitory enzymů

Přemýšleli jste někdy o tom, proč se uvnitř sladkých a šťavnatých plodů často skrývají semínka? Ačkoli my semínka obvykle vyplivujeme, zvířata je často polykají celá a úžasné je to, že tato semínka mohou vyklíčit a vyrůst v rostliny i poté, co prošla tělem zvířete. Inhibitory enzymů ve vnější vrstvě semínka ho před strávením v žaludku zvířete chrání. Zdá se, že příroda vložila semena do chutných plodů záměrně, aby byla snědena (a konstruovala je tak, aby tuto cestu přežila).

Ve skutečnosti je pro semínko lepší, když se sní, protože se tak zajistí, že bude „zasazeno“ do kopečku bohaté „půdy“.



# Lívance



4 porce

## Ingredience



1 šálek kefiru (str. 41),  
syrovátky (str. 44), podmáslí  
(str. 56) nebo jogurtu



1 a ½ šálku celozrnné  
mouky

½ čajové  
lžičky  
mořské soli



2 vejce



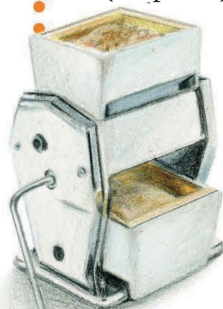
½ čajové  
lžičky  
jedlé sody



máslo

## Náčiní

mlýnek na obilí  
(na přání)



mísa na  
míchání



drátěná metla



lžíce



pánev na smažení



obracečka



Už jste někdy smíchali jedlou sodu s octem, abyste udělali sopku? Tyto lívance se připravují stejným způsobem. Když se mouka namočí nebo zkysne, stane se kyselá jako ocet. Když se přidá jedlá soda, vznikne chemická reakce, která způsobí, že tekuté těsto začne bublat. Není to tak úplně dramatické jako sopka, ale určitě z toho vzniknou lahodné nadýchané lívance.

### Máte čerstvou mouku?

Na rozdíl od bílé mouky obsahuje celozrnná mouka oleje, které žluknou, když je mouka stará. Mouka prodávaná v obchodech většinou není moc čerstvá. Nejlepší je koupit si celé zrní a namlet si ho na mouku doma v mlýnku na obilí (viz str. 223 s doporučenými mlýnky). Celozrnnou mouku vždycky uchovávejte v lednici, aby se uchovala čerstvější.

1. Pokud používáte mlýnek na obilí, abyste si namleli čerstvou mouku, namelejte 1 šálek zrní, abyste získali 1 a ½ šálku mouky.

2. Mouku a mléko s kulturou dejte do mísy na míchání a lžící promíchejte.



Mísu přikryjte utěrkou nebo talířem a nechejte na teplém místě 8–24 hodin.

3. Pánev na smažení dejte na sporák na středně velký plamen.

4. Zatímco se pánev zahřívá, přidejte do těsta vejce a sůl a promíchejte je metličkou. Poté za stálého šlehání těsta přisypte jedlou sodu. Pokud je těsto příliš husté, přidejte trochu mléka nebo vody.

5. Na pánvi rozpusťte trochu másla, aby se lívance nelepily. Pak pomocí odměrky o velikosti  $\frac{1}{4}$  šálku nalijte trochu těsta do pánve, abyste vytvořili lívanec. Počkejte, až se okraje lívance zpevní a spodní část lehce zhnědne, pak lívanec obraťte pomocí obracečky. Počkejte, až se lehce opeče i druhá strana, a dejte ho na talíř. Tento krok opakujte a přidávejte podle potřeby další máslo, abyste udělali další lívance, dokud všechno těsto nezmizí. Pokud máte pánev dost velkou, můžete udělat několik lívanců najednou.

6. Podávejte se spoustou másla a s přírodním sladidlem, jako je javorový sirup, meruňkové máslo (str. 134) nebo se sladkým tvarohem (str. 44).

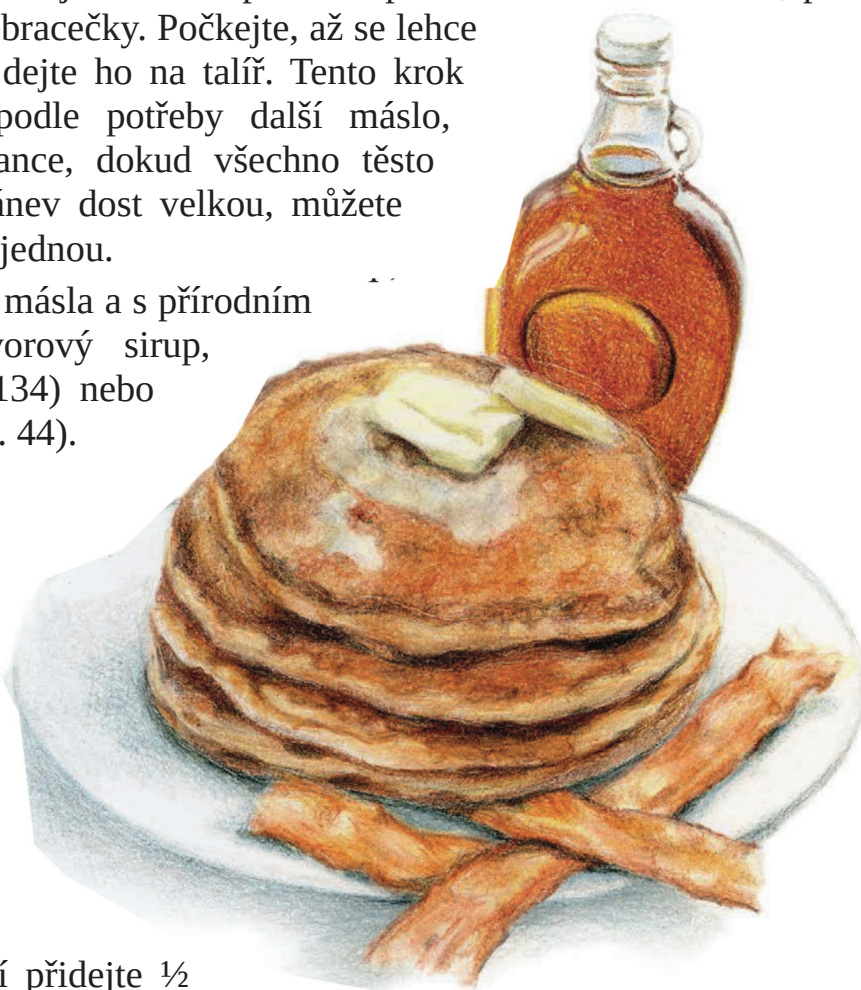
### Borůvkové lívance

Po vlití těsta do pánve posypejte těsto borůvkami. Zkuste z nich vytvořit smajlíka nebo srdíčko!

### Lívance

#### z kváskového těsta

Do mouky při namáčení přidejte  $\frac{1}{2}$  šálku chlebového kvásku (str. 162). Místo mléka s kulturou lze použít čerstvé mléko nebo vodu.



# Pečené fazole



8 porcí

Tyto fazole se namáčejí a potom se velmi pomalu pečou v troubě. Díky pomalému pečení jsou fazole také lépe stravitelné. Pečené fazole jsou vynikající s hnědou rýží (strana 154) nebo jako náplň uvnitř pečených brambor (strana 101) se zakysanou smetanou.

## Ingredience



2 šálky suchých námořnických fazolí



filtrovaná voda



3 stroužky česneku



$\frac{1}{4}$  šálku javorového sirupu



3 polévkové lžíce jablečného octa



1 cibule



1 litr kostního vývaru (str. 108) nebo vody



1 polévková lžíce hořčice Dijon



1 čajová lžička mořské soli



$\frac{1}{4}$  šálku ( $\frac{1}{2}$  kostky) másla, sádla nebo kokosového oleje



$\frac{1}{4}$  šálku melasy



sklenice rajčatového protlaku (200 ml)

## Náčiní



nůž



cedník



lis na česnek (na přání)



lžíce



mísa

krájecí prkno



ohnivzdorný kastrol



# Seznamte se s masem





# Seznamte se s masem

Víte, odkud pochází vaše maso? V restauracích rychlého občerstvení se každý den prodá milion hamburgerů a kuřecích nugetek, ale kdy jste naposledy viděli krávu nebo kuře? Odkud všechno to maso pochází?



Maso většinou pochází ze zvířat chovaných v agropodnicích. Velkochovy nevypadají vůbec jako hospodářství se zvířaty. Zvířata mají velmi málo slunečního svitu, čerstvého vzduchu nebo pohybu, protože jsou držena v klecích nebo v budovách. Někdy

jsou na sebe tak namačkaná, že se sotva mohou otočit. Podniky s velkochovy krmí zvířata kukuřicí a sójou, aby je vykrmily, ale taková krmiva pro ně nejsou obzvláště dobrá. Zvířata jsou často nemocná, a protože nemoci se ve velkochovech šíří tak rychle, musí dostávat antibiotika.

Víte, odkud pocházejí ryby, které jíte? Nejméně polovina všech ryb pochází z rybích sádek, které jsou stejné jako velkochovy, jen podvodní. Ryby jsou namačkané v nádržích a krmeny kukuřicí a sójou jako suchozemská zvířata. Připadá vám, že kukuřice a sója jsou přirozenou potravou pro ryby? Viděli jste už někdy kukuřici a sóju rostoucí v oceánu? Samozřejmě že ne! Ve volné přírodě se ryby živí planktonem, řasami a jinými rybami. Ryby chované na sádkách nejsou pro nás tak zdravé jako volně žijící ryby. Mají nižší množství vitamínů, minerálů a omega-3 mastných kyselin. Ve skutečnosti nemají chovaní lososi ani stejnou barvu jako divocí lososi. Na rybích sádkách se používají chemické látky, aby

# Sloppy Joe<sup>13</sup> z jednoho kastrolu



6 porcí

## Ingredience



1 cibule



2 stroužky česneku

0,7 kg mletého hovězího nebo  
jehněčího masa (nebo 0,5 kg mletého  
hovězího masa a 0,2 kg mletých  
vnitřností)1 zelená zvonková  
paprika1 šálek kečupu  
(str. 186)1 šálek kostního  
vývaru (str. 108)2 polévkové lžíce sádla  
nebo kokosového oleje½ šálku másla  
(1 kostka)1 polévkové lžíce  
hořčice Dijon½ čajové lžičky mořské  
soli¼ čajové lžičky  
pepře8 plátků celozrnného  
kváskového chlebastrouhaný sýr  
(na přání)

## Náčiní

nůž



lžíce



pánev na smažení



skleněný pekáč



krájecí prkno



13 *Sloppy Joe* znamená doslova „ledabylý“ či „ubryndaný Pepa“ a je to název jednoduchého a levného jídla. Název jídla podle všeho pochází z názvu legendárního baru v kubánské Havaně Sloppy Joe's Bar (U Pobryndaného Pepy), kam zejména ve 30. letech, kdy v USA platila alkoholová prohibice, jezdily holywoodské hvězdy, spisovatel Ernest Hemingway i mafiáni.

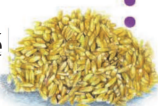
# Tradiční bentó<sup>15</sup>



1 porce

## Ingredience

½ šálku uvařené  
hnědé rýže (str.  
154)



vařená ryba,  
kuřecí nebo  
maso



čerstvá,  
kvašená nebo uvařená  
zelenina



dresink, dip nebo  
omáčka se  
zdravým tukem

## Náčiní

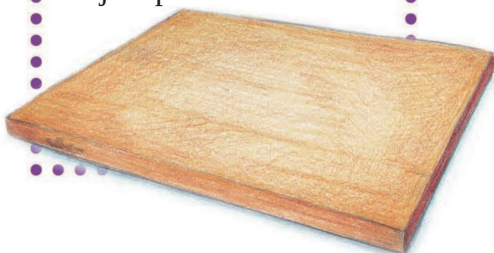
krabička  
na bentó



nůž



krájecí prkno



1. Jednu z přihrádek v krabičce na bentó vyplníme rýží.
2. Do další přihrádky dejte rybu, kuřecí nebo maso.
3. Do další části dejte zeleninu.
4. Nahoře pokapejte zálivkou nebo omáčkou k namáčení nebo si je nechejte v samostatné přihrádce.

*V Japonsku je běžné jíst bentó k obědu. Tradiční bentó obsahuje rýži, rybu nebo maso a kvašenou či vařenou zeleninu. Takové jídlo se balí do znovu použitelné potravinové nádoby zvané krabička na bentó (bentóbako), která má uvnitř několik malých přihrádek. Díky krabičce na bentó se čtyřmi přihrádkami nebudete zapomínat zařazovat si jídlo z každé ze čtyř skupin potravin. Pokud máte čas, můžete si jídlo uspořádat kreativním způsobem, aby vypadalo jako nějaké zvíře nebo květina, což japonské maminky často dělají, když bentó připravují pro své děti.*

15 Japonské slovo označující jídlo v krabičce na svačinu či oběd do školy nebo do práce. Pozn. red.



# Rejstřík receptů

- A**  
avokádový dresink 93
- B**  
banánové muffiny 153  
banánové nanuky 82  
banánový chléb 152  
bentó, salát Cobb 197  
bentó, tradiční 196  
bisque, z máslové dýně 113  
borůvkové lívance 147  
borůvky s máslem 81  
bramborový salát 194  
brambory pečené 101  
brambory šťouchané 102  
brokolice, zářivá 97  
broskve se smetanou 206  
broskvový cobbler 219
- C**  
celerové lodičky 70  
červená řepa, nakládána 132  
červené řepy, tři slepé 99  
citrón a máslo, poleva 59  
cobbler broskvový 219  
cobbler jablečný 219  
Cobbův salát jako bentó 197  
cukínový chléb 153
- CH**  
chipsy kokosové 73  
chipsy tortillové 72  
chléb banánový 152  
chléb cukínový 152  
chléb, žitný kváskový 164  
chlebový kvásek 162  
chlebový nákyp 221  
chowder ze škeblí 117  
chřestové štětce 98
- D**  
dip fazolový 159  
dip ze smetanového sýra 71  
dresink avokádový 93  
dresink ze smetanového sýra 92  
duhový salát 88  
dušené hovězí 183
- F**  
fazole naklíčené 156  
fazole pečené 160  
fazole smažené 158  
fazolový dip 159  
francouzský toust 27  
francouzský toust namáčený  
ve vajíčku 27
- G**  
guacamole 78
- H**  
hovězí, dušené 183  
hummus 159
- J**  
jablečný cobbler 219