

# RADOST

Vladimíra Strnadelová  
Jan Zerzán

# ZE ZDRAVÝCH DĚTÍ

PREVENTIVNÍ  
I LÉČEBNÁ STRAVA  
PRO CELOU RODINU

3. vydání  
+ DVD



- strava kojících maminek • strava v kojeneckém věku
- specifika stravy dětského věku • bohatá receptová příloha
- přírodní léčebné postupy při běžných nemocech

© MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán, 2013  
Fotografie obálka © Honza Ptáček, [www.honzaptacek.com](http://www.honzaptacek.com)  
Fotografie © iStockphoto.com  
Ilustrace © Dobromila Pilná, 2008  
© Nakladatelství ANAG, 2013  
ISBN 978-80-7263-835-2

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	11
<b>Kniha I. Energie vesmíru v potravinách</b> .....	19
<b>Energie vesmíru</b> .....	20
<b>Energie potravin a její harmonizace</b> .....	26
Tabulka potravin .....	26
Tabulka vaření .....	32
<b>Základ stravy</b> .....	39
Obiloviny .....	41
Obiloviny a jejich druhy .....	44
Kapitola o lepku .....	51
Luštěniny .....	58
Zelenina .....	64
Druhy zeleniny .....	67
Zelenina divoká .....	69
Zelenina pěstovaná .....	70
Zelenina mořská .....	74
Olejnata semena a ořechy .....	75
Ovoce .....	78
Maso .....	81
Tuhy .....	82
Sladkosti .....	84
Koření a dochucovadla .....	86
Sůl .....	88
Pitný režim .....	91
<b>Strava v denních a ročních biorytmech</b> .....	96
Denní biorytmus .....	96
Snídaně .....	99
Oběd .....	101
Večeře .....	103
Způsob jídla .....	105
Roční biorytmus .....	108
Jaro .....	110
Léto .....	111
Podzim .....	112
Zima .....	113

<b>Kniha II. Umění respektovat vesmírnou energii</b> .....	117
<b>Před početím</b> .....	118
Strava a životní styl před početím .....	120
<b>Těhotenství a porod</b> .....	125
Porod .....	131
<b>Kojení</b> .....	132
Strava maminky při kojení .....	136
<b>První rok života dítěte</b> .....	142
Ukázky základních receptů pro kojence .....	150
Další příklady kombinací zelenin .....	150
Příprava prvních obilných kaší .....	152
Další kombinace obilovin .....	154
<b>Druhý rok života dítěte</b> .....	155
Souhrn .....	160
Od jednoho roku do roku a půl .....	160
Od roku a půl do dvou let .....	161
<b>Specifika stravy v dětském věku</b> .....	164
Svačiny .....	169
Pohyb a cvičení .....	172
<b>Orgánová sestava cviků</b> .....	175
<b>Nemocné dítě</b> .....	185
Běžné horečnaté nemoci .....	186
Bolesti v krku .....	193
Kašel .....	194
Bolest ucha .....	195
Přírodní obklady na různé problémy .....	196
Bramborový obklad .....	197
Zázvorový obklad .....	198
Chlorofylový obklad .....	199
Tvarohový obklad .....	199
Cibulový obklad .....	199
Solný obklad .....	200
Alergie, astma, atopické ekzémy, poruchy imunity .....	200
Při astmatu .....	206
Při atopickém ekzému .....	207
Eliminace .....	208
<b>Funkce našeho těla a jeho orgány</b> .....	211
Poznatky čínské medicíny – Pět elementů .....	212

Pět elementů a naše orgány.....	217
Játra .....	219
Žlučník.....	225
Srdce .....	225
Tenké střevo .....	229
Slezina, slinivka .....	229
Žaludek .....	235
Plíce.....	235
Tlusté střevo.....	239
Ledviny.....	240
Močový měchýř .....	244
<b>Kniha III. Recepty</b> .....	245
<b>Obiloviny</b> .....	247
Rýže .....	248
Základní recept na rýži.....	249
Varianty základní přípravy .....	250
Kombinace rýže s obilovinami a semínky.....	251
Kombinace rýže a luštěnin .....	252
Kombinace rýže a zeleniny vařené dohromady.....	253
Kombinované jídlo s rýží vařené v jednom hrnci .....	255
Rizoto.....	256
Další rýžová jídla .....	259
Jáhly.....	261
Základní recept.....	261
Kombinace jáhel s obilovinami a olejnatými semeny.....	262
Jáhly vařené se zeleninou.....	264
Jáhly vařené spolu s luštěninami .....	265
Jáhlové jídlo vařené v jednom hrnci.....	266
Další jáhlová jídla .....	267
Oves .....	267
Vločky .....	267
Základní recept na vločkovou kaši .....	268
Další vločková jídla.....	268
Bezpluchý oves .....	270
Základní recept.....	270
Variace k základnímu receptu .....	270
Ječmen .....	271
Kroupy, krupky.....	271
Základní recept.....	271
Kombinace krup s obilovinami .....	272
Další kroupová jídla .....	273
Kroupové karbanátky .....	275
Kroupové jídlo vařené v jednom hrnci .....	276
Nahý ječmen .....	276
Základní recept.....	277

Kukuřice .....	277
Kukuřičná krupice – polenta .....	277
Základní recept .....	277
Varianty základního receptu .....	278
Kukuřičná polenta vařená s obilovinami a olejnatými semeny .....	279
Kukuřičná krupice (polenta) vařená se zeleninou .....	279
Saláty z polenty .....	280
Zapékaná polenta .....	282
Pohanka .....	284
Pohanka – celé zrnó .....	284
Základní recept .....	284
Variace základního receptu .....	284
Pohanka v kombinaci s jinými obilovinami .....	285
Pohanka vařená se zeleninou .....	285
Pohanková mouka .....	286
Pohankové vločky .....	286
Žito .....	286
Základní recept .....	287
Žitný kvásek .....	287
Pšenice klasická a pšenice špalda .....	287
Pšenice špalda .....	288
Základní recept .....	288
Špalda vařená s jinými obilovinami .....	288
Špalda vařená s obilovinami a luštěninami v jednom hrnci .....	289
Další špaldová jídla .....	289
Špaldové kernoto .....	290
Základní recept .....	290
Bulgur .....	291
Základní recept .....	291
Bulgur vařený společně s jinými potravinami .....	291
Kuskus .....	292
Základní recept .....	293
Kuskus vařený dohromady s jinými potravinami .....	293
Quinoa .....	294
Základní recept .....	294
Další recepty .....	294
Hato mugi .....	296
Základní recept .....	296
Další recepty .....	297
Tef .....	298
Základní recept .....	298
Další recepty .....	298
Amarant .....	299
Základní recept .....	299
Další recepty .....	299

Těsta na knedlíky a noky .....	300
Těsta obsahující lepek .....	300
Těsta bez lepku .....	303
Halušky .....	304
Bezlepkové těsto .....	304
Lepkové těsto .....	305
Co na halušky? .....	305
Palačinky a omelety .....	306
Lepkové palačinky .....	306
Palačinky neobsahující lepek .....	307
Co na palačinky? .....	308
Těstoviny a těstovinová jídla .....	310
Základní příprava .....	310
Těstoviny se zeleninou a luštěninami .....	311
Záviny .....	313
Bezlepkové těsto .....	313
Listové špaldové těsto .....	314
Slané náplně do závinů .....	314
Sladké náplně do závinů .....	315
Obilné mléko .....	317
Základní recept .....	317
<b>Zelenina</b> .....	319
Obecně o přípravě zeleniny .....	319
Technologie krájení zeleniny .....	321
Způsoby úpravy zeleniny bez tuku .....	324
Nishime .....	324
Základní princip .....	324
Základní recepty .....	324
Blanšírování .....	326
Základní princip .....	326
Základní recepty na přípravu salátů .....	326
Inspirace na záličky na saláty .....	328
Napařování .....	329
Základní princip .....	329
Základní recepty na napařování .....	329
Vaření .....	330
Základní princip .....	330
Mléčně kvašená zelenina .....	330
Dlouhodobě kvašená zelenina .....	330
Základní recept .....	331
Krátce kvašená zelenina .....	331
Základní recept .....	332
Zelenina kvašená ve slaném nálevu .....	332
Základní recept .....	332

Presovaný salát .....	333
Základní recept .....	334
Varianty presovaného salátu .....	334
Způsoby úpravy zeleniny na tuku .....	334
Sotýrování .....	335
Základní princip .....	335
Základní variace na sotýrování .....	335
Kimpira .....	340
Základní princip .....	340
Variace na kimpiru .....	340
Fritování – tempura .....	341
Základní princip .....	341
Těstíčko ze špaldové mouky .....	342
Bezlepkové těstíčko na tempuru .....	342
Polévky .....	342
Základní recept na zeleninový vývar .....	343
Zeleninové polévky .....	344
Krémové zeleninové polévky .....	350
Polévky s luštěninami .....	353
Omáčky .....	357
Recepty na omáčky .....	358
Aspiky se zeleninou .....	362
Základní recept na nálev .....	362
Recepty na aspiky .....	363
<b>Luštěniny</b> .....	365
Základní principy přípravy luštěnin .....	365
Čočka .....	366
Základní recept na přípravu čočky .....	366
Další recepty .....	367
Fazole .....	370
Základní recept na přípravu fazolí .....	371
Variace na základní recept .....	371
Náměty na recepty z fazolí .....	372
Fazole azukí .....	375
Recepty s azukí .....	376
Hrách .....	376
Základní recept na přípravu hrachu .....	377
Recepty z hrachu .....	377
Cizrna .....	378
Základní recept na přípravu cizrny .....	378
Recepty z cizrny .....	378
Sója .....	380
Tofu .....	381
Recepty z tofu .....	383



Tempeh .....	386
Recepty z tempehu .....	386
Natto .....	389
Recepty z natta .....	389
Karbanátky .....	389
Kombinace směsí na karbanátky .....	390
Pomazánky .....	393
Luštěninové pomazánky .....	394
Pomazánky na bázi tofu .....	395
Základní příprava .....	395
Variace k dochucení tofu pomazánky .....	395
<b>Dezerty a sladkosti .....</b>	<b>397</b>
Amasaké – přirozeně sladký krém .....	397
Klíčení pšenice .....	397
Vlastní příprava amasaké .....	398
Jak dále zpracovávat amasaké? .....	399
Všeobecně o ovoci .....	400
Konzervace ovoce .....	400
Nepečené dezerty .....	402
Dušené ovoce .....	402
Čokoládový krém .....	403
Základní recept .....	403
Obměna .....	403
Poháry .....	403
Některé možné variace pro přípravu pohárů .....	404
Ovoce s agarem .....	407
Základní recept .....	407
Obměny .....	407
Burizony .....	408
Pečené dezerty .....	408
Klasické pečené dezerty .....	409
Korpus .....	409
Vrchní část dezertu .....	411
Záviny .....	414
Koláčky z jáhlového těsta .....	414
Pečené ovoce .....	414
(Nejen) vánoční cukroví .....	415
Recepty na pečené cukroví .....	416
Recepty na nepečené kuličky .....	423
<b>Rejstřík receptů .....</b>	<b>424</b>
<b>Obsah DVD .....</b>	<b>436</b>
<b>Příloha – Fotografie jídel .....</b>	<b>439</b>

potraviny a také návrat potíží, když ji do jídelníčku opět zařadí. Velmi rychle se pak vrací ke stravě, která jim dělá dobře.

Toto jsou největší a snad i méně známé mýty ve stravě. Zdaleka nejsou jediné. O mnohých dalších budeme mluvit na následujících stránkách. Dozvíte se rovněž, jak je to s jednoduchým cukrem, syrovou zeleninou, vejci, solí, a mnoho dalších informací. Hlavně je však třeba říct, jak to skutečně se stravou je a jak to má vypadat.

V následujícím textu se spolu podíváme na různé poznatky našich předků i poslední poznatky vědy a naučíme se je aplikovat v běžném životě tak, aby to bylo ku prospěchu našemu i našich dětí.

Nové vydání knihy *Radost ze zdravých dětí* je obohacené o informace o ne zcela známých obilovinách a pokrmech, které z nich lze připravit. Některé kapitoly byly doplněny, ale celkový ráz knihy zůstává stejný, rovněž obsah DVD se nemění. Doufáme, že i toto vydání se čtenářům bude líbit a pomůže rodičům zlepšit či upevnit zdraví své i svých dětí.

chemie se chuť pročistí a člověk se nestačí divit, jaké pole chutí se mu najednou otevře. Nejen že cítí chuť zeleniny, ale najednou zjistí i to, že stejná zelenina jinak nakrájená má jinou chuť a různé tepelné úpravy téže mrkve či pórku jsou dvě různá jídla. Vede to k tomu, že chuťové vjemy jsou daleko širší a jemnější a člověk je citlivější na špatnou potravinu a již po prvním soustu pozná to, co je zkažené a nevhodné, a to je jistě velmi prospěšné. V této souvislosti máme velkou šanci u svých dětí – když je naučíme jíst zdravě, pak se již přirozeně budou vyhýbat přeslazeným, překořeněným a chemicky upraveným potravinám, protože jim nebudou chutnat. I když pak vlivem spolužáků, partnerů či kolektivu začnou jíst i nezdravě, budou mít dobré základy a také budou vědět, co dělat, když se dostanou do zdravotních problémů, a to jistě není málo.

V následujících kapitolách se budeme snažit vysvětlit jednotlivé potraviny, jejich způsob úpravy, ale také to, jak správně je třeba tyto potraviny kombinovat tak, aby našim dětem, ale ani nám nic nechybělo.

## Obiloviny

Obiloviny v celých zrnech jsou základem stravy. Vyplývá to nejen z jejich složení, ale také z konstrukce a enzymatické výbavy našeho zažívacího systému. Již v našich slinách jsou enzymy, které začínají štěpit složité cukry, které jsou základem a nejdůležitější složkou obilovin. Po lehkém natrávení amylázami ze slin pak potrava stagnuje v žaludku, kde se štěpí bílkoviny a polysacharidy se připravují na působení amyláz ze slinivky břišní, toto trávení pokračuje přes celé tenké střevo, a to postupně. Složité cukry jsou rozštěpeny na jednodušší, které jsou vstřebány a jsou základem výživy pro naše tkáně.

Někdo by mohl říct, že by bylo jednodušší, kdybychom rovnou jedli cukr jednoduchý a ušetřili tím naše trávení. Opak je však pravdou. Pokud by tomu tak mohlo být, pak by jistě náš zažívací systém vypadal jinak a nedával si tolik práce s výrobou enzymů

nejhůř průmyslová drůbež, a to jak po stránce chemických látek, tak způsobu chovu. Možná si někdo myslí, že to, jak se zvíře cítí během života, nemá na jeho tkáň a maso vliv, ale opak je pravdou. Červené maso je na tom jen o malý kousek lépe. Stále nejlépe po této stránce vychází ryby a zvláště bílé rybí maso.

Maso zařazujeme do jídelníčku dítěte většinou až od roku a půl, nejprve maso rybí a pak drůbeží. Tady se nám vyplatí pro dítě koupit bio maso, pokud nemáme kuře, které nám běhá po dvorku. Dáváme ho maximálně 1× týdně. V zimě můžeme jíst maso častěji než v létě. Maso opět kombinujeme pouze se zeleninou. Během všech ostatních dnů je třeba podávat kombinaci obiloviny a luštěniny.

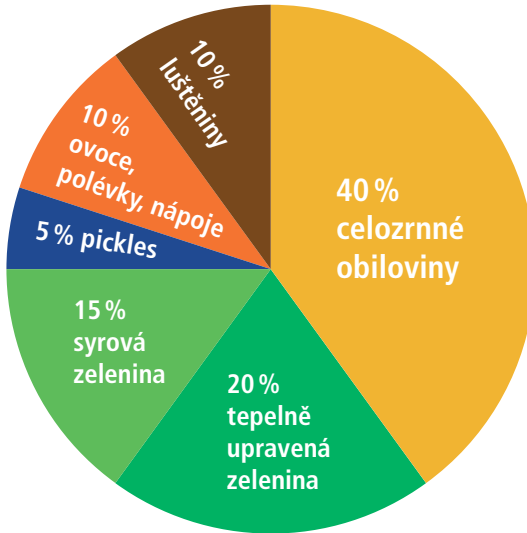
I dítě nemusí jíst maso, mělo by však denně mít kombinaci obiloviny a luštěniny, přitom stačí 1 až 2 lžíce luštěnin (u dětí mezi jedním a druhým rokem i méně). Takovou kombinaci můžeme mít někdy 1× někdy 2× denně. Úplně to stačí, a pokud používáme kvalitní misopastu, pak nám to stačí i v dospělosti a nemusíme se bát o bílkoviny. Mnoho maminek se bojí nedostatku bílkovin, přitom nadbytek, který je dnes naprosto běžný, je zrovna tak škodlivý, neboť zatěžuje ledviny.

## Tuky

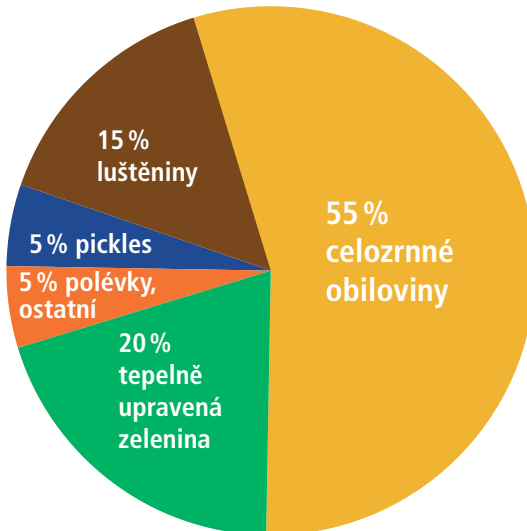
Tuk je významným zdrojem energie pro naše tělo, je důležitý pro náš metabolismus i pro průběh oxidačních reakcí v těle. Tuk je složen z jednotlivých mastných kyselin, z nichž jsou pro nás naprosto nezbytné ty esenciální, nenasycené. Jejich vynikajícím zdrojem jsou semínka – slunečnicová, dýňová, lněná, sezamová. O nich a jejich úpravě jsme se již zmínili.

Semínka samotná nestačí, používáme proto rostlinné oleje, které jednak doplňují nenasycené mastné kyseliny a jednak umožňují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích. Používáme výhradně oleje lisované za studena, neboť mají zachované správné vazby tuků a mají vysoký bod varu. Jsou tedy ideální pro tepel-

### Letní talíř



### Zimní talíř



## Před počítím

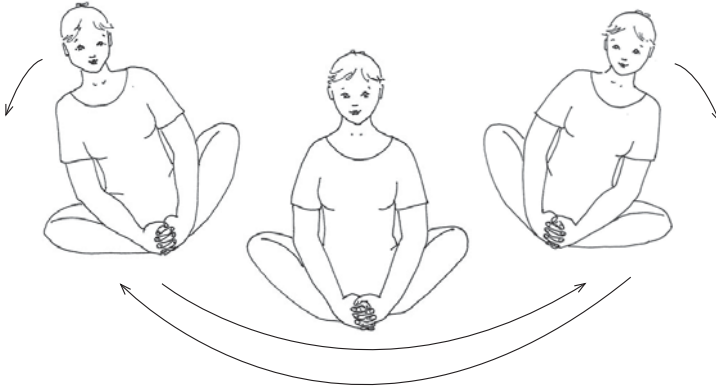
Zdravotní stav každého z nás závisí na mnoha skutečnostech. Každé čerstvě narozené dítě má jiný základní potenciál pro další zdraví či nemoc. Tato dispozice se pak vyvíjí podle toho, co dále dítě prožívá, jí, dýchá, pije a také podle toho, co všechno se kolem něho děje. Již v době narození má každý z nás jinou startovací čáru, i když to nelze na první pohled poznat, a důsledky těchto dispozic můžeme mnohdy poznat až za několik let nebo až v dospělosti, kdy se přidávají další zátěže a to, co je skryto hluboko v těle. My pak vůbec netušíme, že kořeny naší nemoci tkví daleko ještě před naším narozením, či dokonce mají své stopy v našich předcích. Na čem tedy závisí, s jakými předpoklady vstupuje dítě na svět? První částí je pochopitelně dědičná dispozice po našich předcích.

Podle již zmíněné knihy I-ťing je naše konstituce, tedy základ, který si neseme do svého života, řízena genetickou informací 64 našich předků – 32 z matčiny strany a 32 z otcovy. Zajímavá je další kalkulace, podle níž na materiální úrovni máme poselství od našich mužských předků zakódováno ve 32 zubech a naši předkové ženského pohlaví se zračí v našich 32 obratlech. Něco na tom asi bude. Jako poslední předkové našich dětí tak máme rozhodující vliv na to, abychom do tohoto softwaru připsali pozitivní informace a umazali alespoň část zatížení z minulosti. Ale nejen to, uvědomme si, že to, co předáme našim dětem, se dál opisuje ve 32 dalších generacích. Naše zodpovědnost tedy není malá. Za tímto účelem je rozhodně žádoucí a potřebné organismy obou rodičů ještě před počítím potomků co nejvíce detoxikovat a posílit zejména v kvalitě imunitního systému. Proto vědomá příprava a plánování rodičovství se rozhodně vyplatí. I když nemůžeme ovlivnit zdaleka všechno, to, co máme ve vlastních rukou, jistě stojí za to.

Je mnoho ukazatelů kvality života a jedním z nich je i biologický věk. Pro ty, kteří tento pojem neznají, je třeba vysvětlit, že biologický věk je termín, kdy srovnáváme, jak člověk skutečně

## Dráha srdce a tenkého střeva

### Dynamický cvik



### Protahovací cviky

#### Dráha srdce

Základní pozicí je sed s pokrčenými dolními končetinami, přičemž se chodidla navzájem dotýkají a opírají o sebe. Paty přitlačíme co nejvíce k tělu, ruce spojíme, uchopíme chodidla a vyrovnáme páteř.



Významně pomáhá imunitnímu systému v regulaci vnitřního prostředí, ale i vyživuje a zlepšuje střeva, to vše má své místo při léčbě běžných horečnatých nemocí a nejen jich. Druhou možnost úpravy kuzu můžeme využít u větších dětí, a to v pozdějších fázích virózy či jiné nemoci. Do uvařeného nápoje místo sladu přidáme kousek rozdrčené švestičky umeboshi a 3 kapky sójové omáčky Tamari. Takto připravený nápoj můžeme použít i u průjemových nemocí a při rekonvalescenci.

- \* Pokud teplota přesáhne 39 °C, je třeba ji dostat pod kontrolu. Neznamená to, že ji budeme prudce snižovat, ale spíše regulovat. I zde platí aplikace předchozích nápojů, které umožní zlepšit vnitřní podmínky. K tomu můžeme přidat **studené zábaly**. Nejprve je děláme tak, že do studené vody přidáme trochu jablečného octa a namáčíme v ní pleny. Těmi pak zabalíme kotníky a zápěstí a přes ně dáme suchou bavlněnou látku. Dítě uložíme do postele a dobře přikryjeme. Zhruba po půl hodině obklady přeměňujeme. Pokud teplota stoupá nebo neklesla pod 39 °C, můžeme zvolit další z obkladů – studený zábal na celé tělo. Připravíme si chladnou vodu s octem a v ní namočíme velké bavlněné plátno, vyždímáme a dítě do něho celé až po krk zabalíme. Zábal překryjeme suchým plátnem, uložíme dítě do postele a pořádně zakryjeme. Opět vyměňujeme až do té doby, než teplotu dostaneme pod kontrolu. Nejsou-li účinné zábaly se studenou octovou vodou, můžeme přikládat na kotníky a zápěstí **tofu obklad**. Naturální tofu vyndáme z ledničky, rozdrtíme v rukou nebo hmoždíři a smícháme s trochou mouky. Obklad ze studeného tofu přiložíme kolem zápěstí a kotníků a zavážeme do bavlny. Můžeme vyměňovat.
- \* Účinnou metodou, kterou můžeme přidat k předcházejícím, je vývar ze stopek višně nebo třešně. V době, když dozrají višně, je třeba otrhat jejich stopky a na vzduchu je přesušit. Pak je uchováme v papírovém sáčku na dobu, kdy budou potřeba. Při horečce dáme několik stopek do vody, několik minut povaříme a hrnek se vypije.



## Co poškozují orgány Země, slezinu a slinivku?

Jsou to orgány trávicí, a proto nás jistě nepřekvapí, že hlavním zdrojem zátěží je nesprávné jídlo, a to co do složení, množství i způsobu konzumace.

a) Zásadním problémem je **konzumace jednoduchého cukru**.

Ten jde rovnou do krve a vede k rychlému vyplavení inzulínu, což při opakování vyčerpává slinivku břišní. Jednoduchý cukr má mnoho dalších negativ (viz příslušná kapitola), toto je však velmi časté a postupně to vede, spolu s jinými zátěžemi, k rozvoji diabetes mellitus.

b) **Nadbytek vlákniny** je další z „moderních zátěží“. Nedostatek vlákniny poškozují tlusté střevo, nadbytek slezinu a slinivku.

Pokud jíme mnoho syrové zeleniny, je kladena velká zátěž na tyto orgány, které ji musí natrávit a uvolnit z nich potřebné živiny. Vzhledem k tomu, že nemáme čtyři žaludky, ani enzymatické vybavení jako přežvýkavci, nejsme schopni tuto činnost dokonale provést a stojí to mnoho námahy a práce, aby se alespoň něco uvolnilo. Organismus ví, že nerozložená potrava je nepříznivá pro střevo a že je naopak živnou půdou pro bakterie, a tak se snaží a snaží. Výsledkem je potom zatížení tohoto okruhu orgánů a tím i následné oslabení trávení. Vzniká tak začarovaný kruh.

c) **Celkové složení stravy** také není zanedbatelné. Nadbytek živočišných produktů, které žaludek nedostatečně stráví,

mnoho pečiva, kde pečená mouka, je pro slinivku břišní obrovský oříšek, nedostatek složitých cukrů, mléčné výrobky, které kladou velký nárok na trávení, a když k tomu přičteme kvantum jednoduchého cukru, vidíme, že současná strava je velkou zátěží pro tento orgán.

d) Problémem je také **množství jídla a velké porce**. Dříve lidé jedli podstatně skromněji, jejich porce byly menší, rozhodně se nepřejídali. My nejen jíme mnoho, ale také často a tím nedáme možnost trávicímu systému si odpočinout. Neustále drobné „ujídání“ mezi jídly opět tento okruh zatěžuje.

e) Jak už bylo řečeno, nejen složení a množství stravy je důležité, ale podstatný je i **způsob, jakým jíme**. Především

*minut. Na pánvičce na oleji orestujeme cibuli se solí, přidáme na velké kostky nakrájené batáty, zalijeme vodou a dusíme pod pokličkou do měkka. Po uvaření rozmixujeme. Na talíř dáme quinoovou kaši, nahoru pyré z batátů a ozdobíme petrželkou nebo orestovanými dýňovými semínky.*

## Quinoový salát

*quinoa (uvařená podle základního receptu), 1 mrkev, kus zelí, ředkvičky, ledový salát, olivy (pro starší děti), olej, sůl, umeocet, rýžový slad, sójová omáčka, tofu*

*Hrnek vody přivedeme k varu, vodu osolíme a vhodíme do ní na nudličky nakrájenou mrkev, necháme asi minutu přejít vařením a přecedíme. Vodu vrátíme na oheň a totéž uděláme s jemnými nudličkami zelí. Přecedíme a přidáme k mrkvi. Smícháme s kolečky ředkviček a olivami a nakonec smícháme s quinoou. Nakládáme nahrubo nakrájený ledový salát a polijeme směsí umeocta, sladu a sójové omáčky. Nahoru pokládáme plátky orestovaného nebo opečeného tofu.*

## Hato mugí

Perličkový ječmen, Jobovy slzy. Bezlepková obilovina s významně léčivými vlastnostmi.

Můžeme ji vařit samostatně, ale většinou ji přidáváme k rýži, jáhlám nebo jiným obilovinám.

## Základní recept

*1 hrnek hato mugí, 2½ hrnku vody, sůl*

*Perličkový ječmen propereme ve studené vodě, dáme do kastrolu a zalijeme 2½ hrnku vody a necháme 2 až 4 hodiny namočené. Po té vaříme ve stejné vodě, v níž jsme ho namáčeli. Přivedeme k varu, osolíme, ztlumíme plamen a vaříme 30 až 45 minut doměkka.*

## Tef s rýží a slunečnicovým semínkem

1 hrnek tefu, 1 hrnek rýže natural, 3 lžíce slunečnicového semínka, 5 hrnků vody, sůl

Obiloviny opereme, na dno hrnce dáme slunečnicová semínka a na ně navrstvíme rýži. Zalijeme 5 hrnky vody, přivedeme k varu a přidáme vrstvu tefu. Osolíme, ztlumíme plamen a vaříme asi 30 minut doměkka. Z takto uvařené obiloviny můžeme udělat také noky nebo knedlíky – viz dále.

## Amarant

### Základní recept

1 hrnek amarantu, 1½ hrnku vody, sůl

Amarant propereme, dáme do hrnku a zalijeme vodou. Přivedeme k varu, ztlumíme, osolíme a vaříme 20 až 30 minut.

### Další recepty

#### Kaše z amarantu

1 hrnek amarantu, 3 hrnky vody, sůl

Amarant opereme a dáme do hrnce. Zalijeme 3 hrnky vody, přivedeme k varu, osolíme, ztlumíme a na malém plameni vaříme 30 až 40 minut. Kaši můžeme doplnit dušenou dýní na cibulce a ozdobit dýňovými semínky.

#### Amarant s dýní a houbami

1 hrnek amarantu, kus dýně hokaido, 1 velká cibule, 4 žampiony nebo shiitake, olej, sůl, sójová omáčka, bazalka, 2 hrnky vody

## Základní recept

DALŠÍ VARIANTA

*1 větší bílá ředkev, dvě cibule, 1 % soli*

*Ředkev nastrouháme a přidáme cibuli nakrájenou najemno. Smícháme se solí a důkladně rukama promačkáme. Pak po vrstvách dáme do malého „kvašáku“ nebo do kamenné či skleněné nádoby. Každou vrstvu zvlášť důkladně upěchujeme, až se vytlačí šťáva. Nahoře zatížíme například sklenicí s vodou nebo kamenem. Umístíme v teplém, tmavším koutu kuchyně a necháme kvasit. Za 3 dny vznikne mléčně kvašená zelenina, kterou pak přendáme do ledničky, odkud ji postupně bereme. Zde vydrží několik týdnů. Tím máme prostor pro tvorbu další kvašené zeleniny.*

Podobně můžeme kvasit:

- samotnou cibuli,
- nastrouhanou červenou řepu s cibulí,
- mrkev,
- bílé nebo červené zelí s cibulí.

Můžeme dát dohromady i více druhů zeleniny, ale neděláme to příliš často, neboť si tím ubíráme na pestrosti a máme pak vizuálně i chuťově stále stejné přílohy.

## Zelenina kvašená ve slaném nálevu

Jedná se o jiný, neméně zdravý a dobrý způsob kvašení zeleniny. Používá se pro větší nebo menší celé kusy zeleniny. Takto kvašenou zeleninu je možné připravovat jak pro rychlou spotřebu, tak pro delší uskladnění.

## Základní recept

*1 litr vody, 1 lžice soli*

*Vodu přivedeme k varu a několik minut vaříme. Odstavíme a necháme vychladnout. Zeleninu naskládáme do zavíracích sklenic (nejlépe do sklenic se skleněným víčkem s drátěným*

*pohankovou moukou. Vlhkou rukou tvoříme karbanátky, které pečeme nebo fritujeme.*

### **Karbanátek z jáhel a batátů**

*1 hrnek jáhel, 2 až 3 batáty, ½ kostky naturálního tofu, 1 až 2 lžice sójového mléka nebo kokosového krému, pohanková mouka, 1 cibule, olej, sůl, sezam, voda*

*Na dno hrnce dáme velké kostky batátů, na ně rozdrčené tofu a nakonec jáhly. Zalijeme horkou vodou tak, aby jen lehce byla vidět, mírně osolíme a vaříme doměkka. Přidáme trochu kokosového krému nebo sójového mléka, cibulku orestovanou na oleji a vše důkladně rozmixujeme. Zahustíme pohankovou moukou a vlhkou rukou tvoříme karbanátky, které obalíme v sezamu a fritujeme.*

## **Pomazánky**

Pomazánky jsou vhodným a mnohdy nezbytným doplňkem stravy. Jsou praktickou součástí jídelničky, zvláště pak při cestování nebo přípravě svačin nebo rychlých večeří. Pomazánky připravujeme většinou z nejrůznějších luštěnin, neboť v kombinaci s obilovinou a doplněné zeleninou tvoří dobře stravitelný komplex. Obilovinou, na kterou namažeme pomazánku, může být pochopitelně pečivo, ale častěji bychom měli používat nejrůznější placky, palačinky, eventuálně rýžové nebo kukuřičné extrudované chlebičky. Nahoře je pak ozdobíme syrovou nebo lépe kvašenou zeleninou. Tepelně upravenou zeleninu dáváme na chlebičky tehdy, pokud je servírujeme bezprostředně po přípravě. Surová a kvašená zelenina je zde vhodná i z energetického hlediska, neboť vyvažuje jangový efekt suchého pečeného základu svým jinovým, lehkým charakterem.

Možnosti na tvoření pomazánek jsou nepřeborné a většinou využíváme samotné luštěniny nebo luštěniny v kombinaci se zeleninou. Můžeme někdy přidat i zbytek obiloviny, ale to není zdaleka nezbytností, neboť na obilovinu pomazánku namažeme.

## Burizony

### Burizonová mozaika


 NAJDETE NA DVD

*2½ balíčku burizonů, 1 dcl oleje, 1 hrnek ječmenného sladu (tekutý sladovit), rozinky, ořechy, mandle, semínka – vše podle chuti, dohromady asi 2 hrnky*

*Na oleji zpěníme slad a po vytvoření pěny vypneme oheň a zamícháme nejprve ořšky, semínka a rozinky. Pak postupně přimícháme burizony. Je třeba pracovat rychle. Celou směs dáme na plech vymazaný olejem, vlhkýma rukama rovnoměrně rozmístíme a upěchujeme. Pak dáme na hmotu desku a zatížíme tak, aby vše dobře dohromady drželo. Po ½ hodině vyjmeme z plechu a ostrým nožem nakrájíme na kostky. Uskladníme v suchu, vydrží i několik týdnů.*

## Pečené dezerty

Pečené dezerty děláme více v zimě nebo v chladných dnech. V létě za tepla jsou vhodnější nepečené krémy a poháry. Toto pravidlo není pochopitelně dogmatické, záleží také na našem rozpoložení a pocitech.

Při výrobě dezertů používáme nejčastěji uvařené obilí v kombinaci s pohankovou nebo špaldovou moukou a sladkou chuť zde zastupuje většinou tepelně zpracované ovoce, občas doplněné sladem. Kombinace ovoce a obilí není příliš stravitelná, ale v dezertu, jak jsme se již zmínili, nepůsobí takový problém, pokud toho nesníme příliš mnoho. Vzhledem k tomuto faktu je třeba vždy dát podíl obilné složky menší a podíl ovocné složky větší. I pečené dezerty by měly být lehké, jemné a chutné. Jsou pro nás zdrojem sladké chuti a představují pro nás pohodu a relaxaci, neměly by tedy zatěžovat.

a přidáme kukuřičný škrob rozmíchaný v trošce ovocné šťávy. Spojíme s kroupami a vše rozmixujeme.

## Recepty na nepečené kuličky

### Fazolové koule

Hrnek fazolí azuki namočíme přes noc do vody, pak dáme do tlakového hrnce spolu s 10 až 15 sušenými meruňkami (nesířenými) a 15 oloupanými jedlými kaštany. Přivedeme k varu, natlakujeme a vaříme asi 40 minut na mírném plameni. Po uvaření scedíme zbytkovou vodu a vše důkladně rozmixujeme. Pak přimícháme nastrouhané ořechy a nakrájené mandle. Vlhkou rukou tvoříme kuličky, které obalíme v kokosu.

### Kuličky ze sušených jablek

Na několik hodin namočíme do teplé vody sušená jablka, pak je umeleme a smícháme s namletými opraženými ovesnými vločkami a nakrájenými mandlemi nebo ořechy. Přidáme povařené rozinky. Zamícháme a vytvoříme kuličky, které obalujeme v namletých mandlích.

### Kuličky z čerstvých jablek

Na oleji orestujeme nastrouhaná jablka, přidáme povařené rozinky, lžíci pomletých a opražených ovesných vloček, lžíci kokosu, skořici a špetku soli. Vytvoříme kuličky, které usušíme v troubě.

### Ořechové kuličky

1 hrnek namletých vlašských ořechů, 1 hrnek rozinek povařených v sójovém mléce, 1 balíček rýžových burizonů, 1 hrnek ječmenného sladu, 1 lžíce karobu, 1 hrnek mišutky

Burizony zvlhčíme trochou sójového mléka a všechny ingredience smícháme. Přidáme trochu sójového mléka – podle konzistence. Vlhkou rukou vytváříme kuličky, které obalujeme mletými ořechy.



# RADOST ZE ZDRAVÝCH DĚTÍ

3. vydání + DVD

Vladimíra Strnadlová a Jan Zerzán

V posledních desetiletích narůstá závratným tempem četnost nemocí, jako jsou alergie, astma, únavové syndromy, kožní nemoci, ale i nádorová a cévní postižení. Příčina je složitější, ale nepochybně zde hraje jednu z hlavních rolí strava a stravovací zvyklosti. V současné době je vžita spousta omylů o stravě a většina výživových doporučení tyto chyby stále opakuje, což nepříspěvá ke zdraví jednotlivce ani populace.

Autoři této knihy omyly vysvětlují a uvádějí je na pravou míru. Kniha je určena pro všechny, kterým není lhostejné jejich zdraví a chtějí k němu přispět vlastními silami.

Nové vydání knihy Radost ze zdravých dětí je obohacené o informace o ne zcela známých obilovinách a pokrmech, které z nich lze připravit. Některé kapitoly byly doplněny, ale celkový ráz knihy zůstává stejný, rovněž obsah DVD se nemění. Doufáme, že i toto vydání se čtenářům bude líbit a pomůže rodičům zlepšit či upevnit zdraví své i svých dětí.

**MUDr. Vladimíra Strnadlová** – vystudovala medicínu na lékařské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, postupně se začala zabývat alternativní medicínou, studovala akupunkturu, homeopatii, čínskou medicínu u nás i na nejrůznějších světových pracovištích. Od roku 1993 se výhradně věnuje přírodní medicíně a má svou soukromou lékařskou ordinaci v rámci Institutu přírodní medicíny v Praze. Spolu se svým manželem Janem Zerzánem se zabývají dietologií, kterou studovali na stážích v zahraničí, a své poznatky i osobní zkušenosti uplatňují při své praxi v ordinaci přírodní medicíny.

**Jan Zerzán** – k přírodní medicíně a dietologii ho před 30 lety přivedlo vlastní onkologické onemocnění. Po neúspěchu klasické medicíny začal aplikovat změnu stravy a životního stylu u sebe i své rodiny, což přispělo k jeho vyléčení. Od té doby se věnuje studiu stravy a aplikaci všech získaných zkušeností ve své poradně v rámci Institutu přírodní medicíny v Praze.

Autoři knihy společně pořádají mnoho přednášek po celé republice a pobytové kurzy pro jednotlivce i celé rodiny. Jsou autory článků do nejrůznějších časopisů a vystupovali v mnoha televizních i rozhlasových pořadech.



9 788072 638352

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY