

# KURZ VARENIA

## VARME HRAVO ZDRAVO



### MOJA PRVÁ KUCHÁRKA Z MAKROBIOTIKY



Jedáleň Zdravíčko, Župná 43, 95301 Zlaté Moravce, [www.dobrastrava.sk](http://www.dobrastrava.sk),  
Facebook Zdravíčko Evera, [zdravicko@dobrastrava.sk](mailto:zdravicko@dobrastrava.sk)

Zlaté Moravce, február 2016

## NA ÚVOD



Priatelia,

všetci hľadáme ZDRAVÍČKO. Hľadáme ho všade okolo seba – v lekárňach, v obchodoch, na internete, u kamarátov, ... Náš život sa pohybuje medzi veľkými extrémami: zdravie – choroba, práca – odpočinok, stres – relax. Vôbec si neuvedomujeme, že extrémny, do ktorých sme často zatlačení vlastným pričinením, majú pôvod v potrave, ktorú denne konzumujeme. Samozrejme aj v myslení.

Potrava nás udržuje pri živote. Priznajme si, ako málo o nej vieme. Keby sme viac vedeli, dokázali by sme sa rozumnejšie = zdravšie stravovať. Mnohí z nás veľa vedia, no nedokážu vedomosti patrične a v pravý čas využiť vo svoj prospech. Dôvod? Pohodlie, ľahostajnosť, nedostatok času, rezignácia, citové vypätie a pod. A je to škoda, pretože vedomosti o potrave môžu pozitívne zmeniť naše stravovacie zvyklosti a zdravie.

Na kurzoch VARME HRAVO ZDRAVO Vás nasmerujeme na cestu k zdravému životnému štýlu a zdravej dobrej strave. Pri príprave jedál vychádzame z makrobiotických zásad, ktorými sa riadili už naši predkovia. A boli zdravší ako my. Stáročiami overené makrobiotické princípy prinášajú rovnováhu a pokoj do našich myslí, skutkov, pracovných výkonov, do medziľudských vzťahov. Ozdravujú náš uponáhľaný život. Hľadia našu dušu a žalúdok.

U nás sa presvedčíte, že Zdravíčko nie je len pozdrav, dobré slovo, želanie, nedosiahnuteľná méta. Zdravíčko je zdravý spôsob myslenia, konania, stravovania, bytia. Ak chceme byť zdraví, musíme zmeniť spôsob života. Potom sa zmení celý svet. Zdravíčko je na dosah ruky.

## *JEDÁLNY LÍSTOK*

### *JARNÁ OČISTA ORGANIZMU*



Zeleninová s Missom  
Cestoviny „Primavera“  
Tofu vajíčka s bylinkami  
Jarný špenátový prívarok  
Veľkonočný nákyp so zeleninou a bobicou  
Tempeh na cibuli a paprike  
**Varená ryža natural**  
**Gomashio zo sezamu natural**  
**Zeleninové obloženie**  
**Kvasená kapusta pickles**  
**Rýchly pickles z bielej red'kovky**  
**Restovaná mrkva vo woku**  
**Chrenová pasta Wasette**  
Veľkonočný štedrák  
Smoothie

## Zeleninová s Missom



- 1 väčšia cibuľa**
- 1 ČL morskej soli**
- 1 stredne veľká mrkva**
- 1 stredne veľká petržlen**
- 1 menšia cukina**
- 1 PL kvalitný olej za studena lisovaný**
- 4 ČL Misso pasty**
- zelená vňať (petržlen, zeler, pažítka)**

### **Postup:**

- cibuľu nakrájame po vlákne na mesiačiky a dáme variť do osolenej vody
- koreňovú zeleninu a kel nakrájame na rezančeky
- keď je cibuľa uvarená do sklovita, pridáme postupne po 3 - 5 minútach pripravené rôzne druhy pokrájanej zeleniny a varíme asi 30 minút.
- po uvarení odstavíme z ohňa hrniec s polievkou a necháme trochu vychladnúť
- pridáme Miso rozpustené vo vlažnej vode a posekanú petržlenovú vňať
- zjemníme kvalitným – za studena lisovaným – olejom (podľa želania).

### **Poznámky:**

- zeleninu môžeme krájať na rezančeky, kocky, tenké kolieska, môžeme ju postrúhať nahrubo
- pri krájaní vedieme rez noža smerom od seba
- používame 4 – 5 druhov zeleniny (najlepšie rovnako nakrájanej – nastrúhanej)
- najprv dáme variť cibuľu, potom postupne pridávame ostatné druhy
- zeleninové jedlá nevaríme do zásoby – zelenina rýchlo oxiduje a prekysľuje organizmus
- solíme na začiatku varu – ku koncu varu už jedlo nedosolíme dobre
- koreniny pridávame na začiatku alebo počas varenia
- sójovú omáčku, Misso, Umeocot, olej pridávame na konci varenia po odstavení hrnca z ohňa
- pokrájanú zelenú vňať pridávame taktiež na konci varenia, najlepšie pri servírovaní

## Cestoviny „Primavera“



**400 g (1 bal.) celozrnných alebo semolínových cestovín**

**1 ČL morskej soli**

**1 l vody na uvarenie cestovín**

**1 stredne veľká cibuľa**

**1 stredne veľká mrkva**

**1 stredne veľký petržlen**

**1 menší pórik**

**(2 rôznofarebné papriky)**

**petržlenová vňať**

**1 bal. údeného Tempehu (alebo Tofu)**

**3 PL olivového oleja**

**3 PL sójovej omáčky Tamari**

**1 ČL morskej soli**

### **Postup:**

- koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme – okrájame, postrúhame na hrubo na strúhadle
  - cibuľu ošúpeme, pokrájame na jemné plátky
  - papriky umyjeme, odstránime semienka, nakrájame na jemné rezance
  - pórik umyjeme, pokrájame na úzke kolieska
  - petržlenovú vňať opláchneme pod vodou, nakrájame na jemno
  - Tempeh (Tofu alebo inú bielkovinu) nastrúhame na hrubo na strúhadle
  - cestoviny uvaríme obvyklým spôsobom „al dente“
  - nakoniec prikryjeme pokrievkou a necháme dôjsť do mäkka (asi 10 minút)
  - odokryjeme, precedíme, vložíme do väčšej misy
  - do misy s cestovinami vložíme postupne všetky uvedené pripravené suroviny, aj bielkovinu
  - ochutíme soľou, olejom (prípadne iným korením)
  - zľahka varechou premiešame a necháme 15 – 20 minút prikryté odstáť, aby zelenina zmäkla
- Podávame ako ľahkú večeru alebo letné jedlo, alebo ako súčasť hlavného jedla.

## Tofu vajíčka s bylinkami



**2 bal. Tofu (najlepšie údeného)**  
**300 g uvarenej ryže natural**  
**za hrst' kukuričných lupienkov**  
**1 stredne veľká cibuľa**  
**štipka čierneho korenia**  
**1 PL sójovej omáčky Tamari**  
**rôzne čerstvé bylinky (aj žihľava)**  
**olivový olej**

### **Postup:**

- do misky vložíme odbalené Tofu a rukou rozdrvíme
- pridáme uvarenú ryžu natural
- ak je Tofu vlhké, pridáme podľa potreby trochu kukuričných lupienkov (popijú vlhkosť)
- osolíme, ochutíme čiernym korením, Tamari omáčkou (prípadne inými koreninami)
- pridáme nadrobno nasekané rôzne (najlepšie jarné) čerstvé bylinky
- zjemníme olejom a Tamari
- rukou zľahka premiešame, aby sa suroviny spojili
- zo súdržnej hmoty (nesmie byť vodnatá) formujeme guľka, z ktorých vytvarujeme vajíčka
- pri tvarovaní vajíčok si ruky vlhčíme olejom, aby sa pekne zapiekli
- poukladáme na olejom natretý plech a pečieme do zlatista pri teplote 180 stupňov asi 10 – 12 minút
- vajíčka môžeme aj vysmažiť v obalovacej zmesi Hraška alebo v klasickom trojobale
- podávame k prívarkom (špenátovému), šalátom, spolu s dressingami k rôznym prílohám

## Jarný špenátový prívarok



**2 stredne veľké cibule**

**3 - 4 strúčiky cesnaku**

**1 menšia mrkva**

**1 menší petržlen**

**1 ČL mletej rasce**

**štipka čierneho korenia**

**za hrst' čerstvých špenátových listov (alebo mrazené, prípadne špenátový pretlak)**

**1 PL sójovej omáčky Tamari**

**1 PL Umeoctu**

**kukuričný škrob Gustin podľa potreby na zahustenie**

**olivový olej**

### **Postup:**

- cibuľu očistíme a pokrájame na mesiačiky (polmesiačiky)
- cesnak očistíme a postrúhame na jemno na strúhadle (alebo pretlačíme)
- mrkvu a petržlen okrájame a pokrájame na tenké hranolčeky alebo postrúhame na hrubo na strúhadle
- cibuľu podusíme na olivovom oleji (alebo iba na vode) do sklovita
- cibuľový základ ochutíme soľou, cesnakom, čiernym korením, rascou a za občasného miešania vareškou krátko podusíme
- pridáme postupne pokrájanú mrkvu, po chvíli (cca 5 minút), pokrájaný petržlen
- za občasného podlievania vodou a miešania dusíme asi 20 minút
- pridáme pokrájaný čerstvý listový špenát (alebo mrazený) a krátko podusíme (aby sa nezničili živiny) – necháme „prehriať“
- podľa potreby zahustíme vo vode rozpusteným kukuričným škrobom – prevaríme asi 3 – 5 minút
- nakoniec ochutíme sójovou omáčkou Tamari a Umeoctom
- ak sme cibuľu dusili iba na vode, môžeme pokrm zjemniť kvalitným olivovým olejom

## **Veľkonočný nákyp so zeleninou a bobicou** (Veľkonočná „nádievka“, plnka)



- 400 g (1 bal.) pšena**
- 1 väčšia cibuľa**
- 3 - 4 strúčiky cesnaku**
- 1 stredne veľká mrkva**
- 1 stredne veľký petržlen**
- 1 menšia cukina**
- 1 – 2 červené čerstvé papriky (alebo sterilizované)**
- za šálku hrášku (mrazený alebo sterilizovaný)**
- 2 šálky uvarenej tmavej bobice**
- za hrst' čerstvých špenátových listov (alebo jarnej divorastúcej zeleniny)**
- 1 PL morskej soli**
- 1 ČL mletej rasce**
- štipka čierneho korenia**
- 1 PL Oregana**
- 2 PL sójovej omáčky Tamari**
- 3 PL olivového oleja**
- 1 bal. Tavenýru na posypanie hotového nákypu**

### **Postup:**

- pšeno uvaríme obvyklým spôsobom (Pšeno : voda = 1 : 2) - 15 minút varíme, 10 – 15 minút necháme dôjsť pod pokrievkou. Odokryjeme, zľahka premiešame.
- necháme vychladnúť
- vychladnuté vložíme do väčšej misky
- fazuľu uvaríme obvyklým spôsobom (s pridaním riasy Kombu)
  
- cibuľu očistíme a pokrájame na mesiačiky (polmesiačiky)
- cesnak očistíme a postrúhame na jemno na strúhadle (alebo pretlačíme)
- koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme – okrájame, pokrájame na kocky



- cukinu umyjeme, odstránime zhrubnuté časti a nakrájame na kocky
  - papriky umyjeme, odstránime semienka, nakrájame na jemné rezance (alebo použijeme sterilizovanú na rezance nakrájanú)
  - špenátové listy dobre umyjeme a nakrájame na hrubšie rezance (alebo použijeme mrazené)
- 
- cibuľu podusíme na olivovom oleji (alebo iba na vode) do sklovita
  - cibuľový základ ochutíme soľou, cesnakom, čiernym korením, rascou, cesnakom a za občasného miešania vareškou krátko podusíme
  - keď je cibuľa uvarená do sklovita, pridáme postupne po 3 - 5 minútach pripravené rôzne druhy pokrájanej alebo mrazenej zeleniny a dusíme asi 30 minút
  - mrazenú zeleninu pridáme pred koncom varenia – dusenia, necháme len krátko prehriať
  - listovú zeleninu pridávame nakoniec, nevaríme, iba zľahka premiešame
  - nakoniec ochutíme sójovou omáčkou Tamari, sušenými bylinkami a zjemníme olejom
  - ak sme cibuľu dusili iba na vode, môžeme pokrm zjemniť kvalitným olivovým olejom
- 
- k vychladnutej obilnine pridáme podusenú zeleninu a strukovinu
  - zeleninu môžeme namiesto dusenia iba napariť alebo krátko blanšírovať vo vode a nechať odkvapkať (okrem listovej)
  - rukou zľahka premiešame, aby sa suroviny spojili
  - hmotu preložíme na olejom vymastený pekáč, rovnomerne uložíme, povrch potrieme olejom, uhladíme
  - zapečieme 15 - 20 minút pri teplote 180 stupňov do zlatista
  - pred dopečením môžeme povrch rovnomerne posypať postrúhaným Tavenýrom. Vložíme do vypnutej rúry a necháme prehriať, aby sa „roztiokol“
  - povrch môžeme rovnomerne posypať postrúhaným Tavenýrom až pri servírovaní
- 
- zapečený pokrm necháme trochu vychladnúť, aby sa lepšie krájal
  - pokrájame na porcie a servírujeme ako hlavné jedlo – s dressingami, šalátom, omáčkami
  - špenátové listy môžeme nahradiť inou divoko rastúcou jarnou zeleninou

## Tempeh na cibuli a paprike



- 1 bal. Tempehu**
- 1 stredne veľká cibuľa**
- 1 ČL morskej soli**
- 1 PL mletej červenej papriky**
- 2 – 3 PL kukuričného škrobu (Gustín) na zahustenie**
- 1 PL sójovej omáčky Tamari**
- 2 PL olivového oleja**

### **Postup:**

- Tempeh (Tofu alebo inú bielkovinu) nakrájame na malé kocky alebo hranolčky
- cibuľu očistíme a pokrájame na mesiačky (polmesiačky)
- cibuľu podusíme na olivovom oleji (alebo iba na vode) do sklovita
- pokrájané pridáme do cibuľového základu a za stáleho miešania krátko podusíme. Ak treba, podlejeme trochou vody
- do hotového pokrmu pridáme mletú červenú papriku rozpustenú v troške vody a necháme 2 – 3 minúty prevrieť
- podľa potreby zahustíme vo vode rozpusteným kukuričným škrobom – prevaríme asi 3 – 5 minút
- nakoniec ochutíme sójovou omáčkou Tamari
- ak sme cibuľu dusili iba na vode, môžeme pokrm zjemniť kvalitným olivovým olejom

## Varená ryža natural



**2 šálky ryže natural**

**4 šálky vody**

**(alebo vody po druhú čiarku na ukazováku)**

**1 ČL morskej soli**

**kúsok morskej riasy Kombu**

Postup:

- obilninu dobre umyjeme vo vode (aspoň 3x)
- vložíme do hrnca a nalejeme vody toľko, aby siahala po druhú čiarku na ukazováku (od povrchu ryže – je to cca v pomere 1 . 2)
- dáme variť na oheň s ochrannou platničkou
- privedieme do varu, odoberieme šuminu
- posolíme, pridáme plátok riasy, znížime oheň a varíme odokryté dovtedy, kým sa odparí asi 1/3 vody.
- prikryjeme, varíme asi 1 hodinu na slabom ohni. Počas varenia neodokrývame
- po hodine odokryjeme, vareškou premiešame, nezakrývame (iba vtedy, keď sa nám zdá, že ryža nie je ešte dostatočne mäkká).
  
- varenú obilninu používame ako prílohu k hlavným jedlám, na prípravu rôznych druhov rizota, nákypov, fašírok, na zahustenie polievok, na prípravu dezertov.

## Gomashio zo sezamu natural



### Suroviny:

**1 bal. sezamu natural**

**1 ČL morskej soli**

### Postup:

- semienka sezamu natural (alebo iné) vložíme na sitko a ponoríme do vody asi na ½ hodinu, aby trochu napučalo
- vyberieme sitko, vylejeme vodu, semienko necháme na sitku v nádobe odkvapkať
- nádobu wok necháme trochu na ohni zohriať, pridáme odkvapkané semienka, ktoré za stáleho miešania premiešavame (sústredeným pohybom varešky spredu dozadu a opačne, pokiaľ nezačnú voňať, pukať a vyskakovať
- opražené semienka vysypeme do čistej suchej nádoby, aby neprihorelo
- do woku dáme 2 – 3 PL morskej soli a za stáleho miešania krátko prehrejeme (aby sa stratila prirodzená vlhkosť morskej soli
- 14 ČL opraženého sezamu a 1 ČL prehriatej soli vložíme do suribašky (špeciálnej misky na drvenie semienok
- krúživým pohybom v smere hodinových ručičiek drvíme dovtedy, pokiaľ rozdrvíme aspoň 80 percent semienok.

### Poznámky:

- používa sa hlavne na dochucovanie obilnín – pekne vonia a úžasne chutí
- neutralizuje prekyslenie krvi, znižuje únavu, zvyšuje imunitu.
- posilňuje nervový systém.

## Zeleninové obloženie



- Naparená brokolica – 3 až 5 minút
- Varená mrkvička – 5 minút so štipkou soli
- Surová reďkovka Daikon pokvapkaná Umeoctom
- Kvasená kapusta - pickles

## Kvasená kapusta pickles



½ hlávky kapusty  
4 mrkvy  
1 cibuľa  
1 ČL morskej soli na 1 kg zeleniny

} v pomere 3 : 2 : 1

### Postup:



- zeleninu očistíme, umyjeme, nastrúhame na strúhadle
  - osolíme, ochutíme, dobre premiešame, aby zelenina pustila šťavu
  - naplníme do 3-litrových sklených pohárov
  - do pohára vložíme litrovú fľašu s vodou, ktorou zeleninu zatlačíme. Tlak je potrebný na to, aby nastalo tzv. mliečno-kyslé kvasenie (bez prítomnosti cukru).
  - necháme kvasiť 3 – 4 dni na teplejšom mieste.
  - vykvasenú zeleninu preložíme do menších zaváracích šrobovacích pohárov a skladujeme na chladnom mieste
- 
- kvasenú zeleninu môžeme pripraviť z rôznych druhov zeleniny, najčastejšie sa pripravuje z hlávkovej kapusty, mrkvy, cibule
  - na prípravu môžeme použiť aj špeciálne kameninové alebo špeciálne sklené nádoby

- úplne postačujúce sú aj veľké sklené poháre a fľaše naplnené vodou
- kvasená zelenina je vhodná na prípravu obloženia k hlavnému jedlu, na prípravu polievok (kapustová kyslá, „Kyselo“) i na prípravu hlavných jedál (Segedínsky guláš, kapustové strapačky), príloh (dusená kyslá kapusta), ako aj rôznych zeleninových šalátov

## Rýchly pickles z bielej red'kovky



**1/2 bielej red'kovky**

**1 väčšia cibuľa**

**podľa potreby petržlenová vňať**

**2 PL Umeoctu**

- cibuľu ošúpeme, pokrájame na jemné plátky
- red'kovku očistíme, postrúhame na hrubo na strúhadle
- ochutíme Umeoctom,
- pridáme posekanú petržlenovú vňať
- rukou zľahka premiešame
- prikryjeme tanierom a zaťažíme závažím
- necháme odležať aspoň 2 hodiny.
- môžeme použiť hneď na konzumáciu.



## Restovaná mrkva vo woku



**2 stredne veľké mrkvy (alebo iný druh zeleniny)**

**3 PL olivového oleja**

**2 PL sójovej omáčky Tamari**

**1 ČL morskej soli**

- mrkvu umyjeme, očistíme, pokrájame nožom na tenké rezance (julien)
- olej dáme rozohriateho woku, pridáme na rezance pokrájanú mrkvu, posolíme
- restujeme do mäkka za občasného miešania a podlievania vodou – asi 10 – 15 minút. Nemôže prihorieť!
- pred dohotovením ochutíme sójovou omáčkou Tamari

## Chrenová pasta Wasette



- 1 stredne veľký chren**
- 2 PL olivového oleja**
- 2 PL sójovej omáčky Tamari**
- ½ ČL morskej soli**

- chren okrájame, postrúhame na jemno na strúhadle
- pridáme olej, Tamari, soľ, dobre premiešame
- používame ako kondiment – priaznivo ovplyvňuje trávenie
- podáva sa v malom množstve
- konzumuje sa ku koncu jedla. „Štartuje“ trávenie

# Veľkonočný štedrák



- 200 g kokosu (časť odobrať na posypanie)**
- 400 g kus kusu**
- 2 jabĺčka**
- 3 PL brusníc**
- 1 šálku sušených sliviek**
- 1 šálku semienok (slnečnicové, tekvicové, ľanové)**
- ½ konzervy ananásu pokrújaný (bez nálevu)**
- 1,5 l vody**
- 100 g trstinového cukru**
- 100 g jablkového koncentrátu**
- štipka soli**
- ½ čajovej lyžičky mletej škorice**
- 5 PL oleja (na plech, 2 PL do korpusu)**
- 1 väčšiu šálku domáceho slivkového lekváru (uvarený zo sušených sliviek)**

## **Postup:**

- jabĺčka umyjeme, odstránime jadro, pokrújame na kocky
- sušené ovocie umyjeme a podľa druhu pokrújame na menšie kúsky
- ananás z konzervy pokrújame na menšie kúsky
- kuskus vložíme do misky a zalejeme vodou v pomere 1 : 3
- uvedené suroviny na korpus vložíme do nádoby s kuskusom. Premiešame. Necháme odstáť asi ½ hodinu, aby sa tekutina vpila do zmesi
- plech na pečenie potrieme olejom
- napučanú zmes preložíme na pripravený plech, rovnomerne rozotrieme
- dáme piecť do vyhriatej rúry pri teplote 180 stupňov na 40 - 50 minút, pečieme do zlatista. Korpus musí zostať „vlažný“.
- teplotu a čas regulujeme podľa vlastných podmienok rúry
- povrch korpusu natrieme pikantným džemom a posypeme nasucho opraženým kokosom
- hotový koláč pokrújame na rovnaké diely, môžeme podávať aj s vegetariánskou šľahačkou

## Zelené smoothie (1 l nápoja)



**1 banán**

**2 jablká**

**za hrst' čerstvých špenátových listov (alebo jarnej divorastúcej zeleniny)**

**za hrst' čerstvých listovej zeleniny (petržlen, zeler, vňate mrkvy alebo petržlenu)**

**voda podľa potreby**

**Pomer ovocia a zeleniny musí byť približne 1 : 1. Zeleniny môže byť o niečo viac.**

- zeleninu dobre umyjeme, nakrájame na menšie časti a vložíme do mixéra
- ovocie dobre umyjeme, ošúpeme (jablká nemusíme), odstránime jadrá, pokrájame na menšie časti a vložíme do mixéra
- podľa želania pridáme vodu
- mixujeme 2 – 3 minúty do vzniknutia krémovitej konzistencie

*Prajem veľa radosti a pokoja  
pri príprave pokrmov pre telo aj pre dušu.*

*Príjemné veľkonočné sviatky!*

