

## **Příloha č. 1: Ukázka receptů na přípravu makrobiotických pokrmů (převzato z Strnadelová, Zerzán, 2008)**

### **Pšeničné placičky**

Trochu uvařené pšenice rozemeleme na masovém strojků spolu s dušenou zeleninou (mrkev, petržel, celer – podle chuti a možností), přidáme opraženou cibulku, dochutíme česnekem a majoránkou. Zahustíme trochou celozrnné mouky, vypracujeme těsto, ze kterého děláme karbanátky, ty smažíme na oleji, nebo pečeme na vymazaném plechu v troubě.

### **Placičky z celozrnné mouky**

Jemnější celozrnnou mouku na několik hodin namočíme do vody (konzistence řidší kaše). Do kaše přimícháme uvařenou obilovinu (např. rýži, jáhly, pomletou pšenici nebo oves), vypracujeme těsto, které můžeme ochutit kořením, majoránka, tymián, oregano, někdy přidáme i česnek. Rukama vytvarujeme tenké placičky a smažíme na rozpáleném oleji, nebo pečeme v troubě.

Na placičky připravíme chutnou pomazánku: rozemeleme luštěninu, např. čočku, do které jsme přidali opraženou cibulku, dochutíme sójovou omáčkou, namažeme na placičky a ozdobíme kysaným zelím, napařenou a nakrájenou mrkvičkou a zeleným hráškem.

### **Košíčky s tofu krémem**

1,5 šálku ovesných vloček, 1 až 2 šálky rýžové mouky, 1,5 šálku nastrohaných ořechů, 1/2 šálku oleje, 1,5 lžice sladovitu, špetka soli. Olej a sladovit rozmixujeme a postupně propracujeme se suchou částí, můžeme přidat trochu vody na zvláčnění. Necháme v lednici 6 hodin odležet. Pokud je těsto příliš tuhé, přidáme ještě trochu vody. Olejem vymaštěné formičky plníme těstem a pečeme v předehřáté troubě 7 až 8 minut. Po vyklopení a vychladnutí plníme krémem. Krém: Namočíme agar-agar v ovocné šťávě asi na 2 hodiny a pak ho důkladně uvaříme až do rozpuštění. Povařený kousek tofu spolu s uvařeným agar-agar, mandlemi, rozinkami a kouskem margarínu rozmixujeme a plníme pomocí tvarovací plničky.

## **Příloha č. 2: Ukázka receptů na přípravu syrových pokrmů (převzato z Boutenko, 2011)**

### **Syrová zeleninová polévka pro celou rodinu**

Jedna velká hrst listové zeleniny (kapusta, špenát, mangold nebo jakákoli jiná), jedna paprika se semínky (nebo dvě rajská jablíčka nebo jedna okurka), šťáva ze dvou až tří citrónů, půl velkého (nebo jedno malé) avokádo, přidejte vodu podle potřeby a rozmixujte na požadovanou hustotu.

Do této polévky lze přidat nakrájené řasy, nastrouhanou mrkev nebo klíčky.

### **Valjin kořeněný mandlový sýr**

Smíchejte v misce následující ingredience: dva šálky mandlové dužiny po odstředění mandlového mléka (dužina by neměla být slazená) dvě polévkové lžičce olivového oleje, půlku šálku citrónové šťávy, půlku čajové lžičky keltské mořské soli (není nutné), čtvrtku šálku čerstvého nebo sušeného kopru, půlku šálku nastrouhané cibule, půlku šálku umleté červené papriky.

Ozdobte malými rajčátky.

### **Ranní cereálie**

Namočte přes noc jeden šálek ovesného šrotu. Smíchejte se třemi čtvrtinami šálku vody, přidejte čtvrtinu šálku vypeckovaných datlí (nebo rozinek) a rozmixujte. Přidejte čajovou lžičku oblíbeného oleje (není nutné), přidejte keltskou mořskou sůl na dochucení (není nutné).

Ozdobte čerstvým ovocem a bobulemi.

### **Příloha č. 3: Ukázka receptů na přípravu vegetariánských pokrmů (převzato z Záruba, 1999)**

#### **Tou-fu s fazolemi**

200g tou-fu, 200g fazolí (červené nebo černé), 1/2 l zeleninového vývaru, 2 cibule, 2 stroužky česneku, 1 mrkev, 1 párek, 4 lžíce slunečnicového oleje, 3 lžíce sójové omáčky, 1 lžička bazalky, 1/2 lžičky mletého pepře, 1/2 lžičky tymiánu, 1 lžíce octa, sůl.

Fazole namočíme přes noc do studené vody, potom uvaříme do poloměkka. Na oleji osmažíme na kostičky nakrájenou mrkev, cibuli, prolisovaný česnek, na kostičky nakrájené tou-fu, přidáme fazole, koření a ocet, ochutíme solí a promícháme. Vložíme do ohnivzdorné misky, zalijeme zeleninovým vývarem, zakápneme sójovou omáčkou a zbylým olejem, na plotýnce přivedeme k varu a pak pečeme.

#### **Brambory v jogurtu**

1/2 až 3/4 kg brambor vařených ve slupce nakrájíme na kostky. 2 větší cibule nakrájené na srpečky (nebo na hrubo) osmahneme na oleji s tímto kořením: 1 lžička karí, pálivé papriky, pepře, soli, tlučeného kmínu, tlučeného koriandru. Po změknutí cibule přidáme brambory, dále přidáme bílý jogurt (1 kelímkem trochu ředěný vodou), prohřejeme a můžeme podávat.

#### **Příloha č. 4: Ukázka receptů na přípravu BIO pokrmů (převzato z Michalová, 2001)**

##### **Zeleninový salát z naklíčené špaldy s medovým nálevem**

100 g naklíčených zrn, 150 g čínského zelí, 1 cibule, 50 g jemně strouhané mrkve, čerstvá bazalka, 1 lžice oleje, citrónová šťáva, 1 lžice medu, mořská sůl.

Čínské zelí nakrájené na tenké nudličky dáme do mísy, přidáme jemně nakrájenou cibuli, mrkev, špaldu a sůl. Zlehka promícháme, pokapeme olejem a přidáme nakrájenou bazalku. Citrónovou šťávu osladíme medem a zalijeme připravený salát. Odložíme na 30 minut do chladničky a před podáváním promícháme.

##### **Jablkový koláč**

300 g hladké špaldové mouky, 2 žloutky, 150 g másla, 150 g třtinového cukru BIOHARMONIE, 1 vanilka, 200 g oloupaných a na hrubo nastrouhaných jablek, 1 lžice kakaa, 1 prášek do pečiva, na špičku nože soli a 2 bílky.

Všechny suroviny, kromě bílků pečlivě smícháme v husté těsto, a pak vmícháme sníh z bílků. Těsto rovnoměrně rozetřeme na menší plech a upečeme. Ještě teplé, ale ne horké potřeme marmeládou, posypeme strouhaným kokosem nebo drcenými ořechy a pokapeme čokoládou na vaření.

**Příloha č. 5: Ochranná známka BIO - Produkt ekologického zemědělství (nahore)  
a Evropské logo pro ekologické zemědělství (dole), (převzato z <http://pro-bio.cz/Loga/>)**



**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta  
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou**

Závěrečná práce:

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne .....

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

\_\_\_\_\_  
podpis žadatele

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**  
**M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce**  
**Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Por. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				