

# Makrobiotické nedělní vaření



[Dagmar Lužná](#)

Makrobiotické nedělní vaření - Dagmar Lužná ke stažení PDF Publikace přináší inspiraci prověřenou letitými zkušenostmi při praktikování přirozené stravy, návody jaké způsoby vaření aplikovat v jednotlivých ročních obdobích a také jak postupovat při přípravě tak, abychom netrávili většinu volného času v kuchyni. Nabízí recepty na každou neděli v roce (tedy na den, kdy je celá rodina pohromadě), které jsou rozděleny podle ročních období a podle toho, co právě příroda nabízí ke sklizni. Recepty jsou sestaveny tak, aby jídlo obsahovalo všechny složky ve správném poměru – vždy vaříme polévku, dále na talíři nesmí chybět obiloviny, bílkoviny, tepelně upravené zeleniny a zeleninové saláty a tzv. kondiment (doplněk). Recepty jsou připraveny tak, aby sloužily jako vodítko, jak začít a jak tvořit dále, až člověk nabude zkušenosti a bude moci uplatnit svůj tvůrčí potenciál sám. K tomu může sloužit jako pomůcka i plakát, který je vložen v publikaci. Kromě receptů na jednotlivé neděle v roce čtenář v publikaci nalezne i samostatné kapitoly věnované receptům na vánoční cukroví, nápojům, zelenině, ovoci, svačinkám a mlskům. Všechny publikované recepty jsou nutričně vyvážené, pestré, zdravé a připravené uspokojit i labužníky. Pro inspiraci je součástí publikace i barevná příloha s fotografiemi připravených pokrmů.

