

Marie-France Delpechová

KUCHYŇA SVĀTEJ HILDEGARDY

170 receptov



Fotografie
od Sandry Mahutovej

 ZACHEJ®.sk

**KUCHYŇA
SVÄTEJ
HILDEGARDY**

Marie-France Delpechová

**KUCHYŇA
SVĀTEJ
HILDEGARDY**
170 receptov

Fotografie
od Sandry Mahutovej

Original French edition :
Cuisiner avec Hildegarde de Bingen 170 Recettes
© 2021 Groupe Elidia Éditions du Rocher
28, rue Comte Félix-Gastaldi – BP 521 – 98 015 Monaco
www.editionsdurocher.fr

z francúzskeho originálu: *Cuisiner avec Hildegarde de Bingen 170 Recettes*

Vydal: © Zachej.sk, 2022
Preklad: Veronika Ruščáková
Grafika: © Bookwork.sk
Jazyková korektúra: Mgr. Hana Maťová

ISBN: 978-80-8211-563-8

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat'
v žiadnej podobe ani žiadnym spôsobom (elektronicky, mechanicky, fotokópiami ani iným spôsobom)
bez súhlasu vlastníka autorských práv.

Úvod

Keď som pred časom objavila stravovacie zásady svätej Hildegardy z Bingenu, pohrúžila som sa do života tejto fascinujúcej osobnosti. Čo má táto žena z 12. storočia spoločné s 21. storočím a čo mi môže ponúknuť?

Hildegarda sa narodila v roku 1098 na sklonku 12. storočia ako desiate dieťa do urodzenej rodiny z Porýnia. Už od útleho detstva mávala nezvyčajné vízie. Jej vzdelanie zverili do rúk istej pustovníčky, takže Hildegarda už ako šestnásťročná zložila rehoľné sľuby.

Vízie pokračovali i naďalej. Prvú polovicu svojho života prežila Hildegarda v ústraní. Život podľa benediktínskej reguly jej priniesol vnútornú silu a stabilitu, ktoré boli nevyhnutné, aby v budúcnosti dobre splnila svoju úlohu.

Život svätej Hildegardy sa radikálne zmenil až po dovŕšení 42 rokov. Vtedy jej bol daný naliehavý príkaz od „Svetla života“ (Ducha Svätého): „Hovor a píš, čo vidíš a počuješ.“

Ako odpoveď na toto pozvanie napísala postupne knihy *Scivias* (*Poznaj cesty*), *Liber vitae meritorum* (*Kniha o zásluhách života*) a *Liber divinatorum operum simplicis hominis* (*Kniha o Božích dielach*), ktoré tvoria základný triptych jej duchovných spisov. V rovnakom čase spísala aj ostatné diela, konkrétne diela týkajúce sa medicíny: *Physica* (*Dômyselnosť Božieho stvorenia*) a *Causa Curae* (*Príčiny a lieky*).

Zložila tiež veľké množstvo hudobných diel, preto sa nazýva najväčšou skladateľkou a spisovateľkou 12. storočia.

Na brehu rieky Rýn založila dva kláštory. Poznali a žiadali ju o radu tie najväčšie osobnosti doby, v ktorej žila, vrátane pápežov. „Svetlo života“ bolo červenou niťou v jej živote, a to až do 17. septembra 1179, kedy ako 81-ročná zomrela.

V roku 2012 bola svätorečená a ako štvrtá žena v histórii vyhlásená za učiteľku Cirkvi. Benedikt XVI. o nej povedal: „Boh zjavil Hildegarde z Bingenu dary svojho stvorenia. Vo stvorení videla celý Boží liekopis. Rozvinula ho v medicínsku vedu, o ktorú dnes vzrastá nový záujem.“

Vo víziách odhalil Boh Hildegarde choroby, spôsob ich liečby a spojitosti s prostredím a prírodou. Aké je to aktuálne!

Hildegarda môže vstúpiť do života ľudí cez svoje duchovné spisy, cez hudbu či skrze svoje lieky. K nám sa však dostala dverami kuchyne!

Nasledujúce princípy, ktoré vrelo odporúčala, platia pre všetkých a sú aktuálne aj o osem storočí neskôr:

- Uprednostňovať prírodné lieky, lebo v stvorení sú ukryté dômyselné drobnosti so silou liečiť.
- Neoddeľovať lieky od stravy; odtiaľ tiež pochádza pojem funkčné potraviny (z fr. *alicament*, ktoré vzniklo spojením *aliment* a *médicament*, v preklade potrava a liek, pozn. prekl.).
- Zachovať správnu rovnováhu medzi časom venovanom práci, odpočinku a štúdiu (či modlitbe). Toto pravidlo pochádza z benediktínskej reguly. Pred objavením elektriny sa v zime spalo o hodinu dlhšie. Svätá Hildegarda hovorí, že spomínaná rovnováha podporuje regeneráciu celého organizmu.
- Zbaviť sa „zlých nálad“. Hovorí nám konkrétne o „čiernej žlči“ (zloba a smútok). Dnes už vieme, že nadbytok žlčovej kyseliny narušuje mikrofóru.

- Snažiť sa očisťovať svoju dušu premieňaním príčin chorôb (neresti) na ozdravné sily (čnosti). Hildegarda sa pridáva k svojmu súčasníkovi svätému Bernardovi z Clairvaux a podporuje jeho názor, že modlitba pomáha postiť sa a pôst uľahčuje modlitbu. Pôst je nástrojom boja proti vášňam a nerestiam a tiež nás vychováva k vnútornej slobode a k obnoveniu rovnováhy v oblasti zdravia.

Svätá Hildegarda nám odporúča taký spôsob života, ktorý nás pozýva, aby sme brali do úvahy skôr prostriedky prevencie než rizikové faktory. „Keď duša a telo pracujú v dokonalej harmónii, získavajú obrovskú odmenu v podobe zdravia a radosti.“ (*Scivias*) Svätá Hildegarda zdôrazňuje, aby sme brali do úvahy všetky tri aspekty nášho bytia, telo, dušu a ducha, preto nám má aj dnes čo povedať.

Vzduch, voda, oheň a zem – živly tvoriace naše telo – v ňom musia byť vo vzájomnej rovnováhe. Pojmy ako makrokozmos a mikrokozmos boli svätej Hildegarde dobre známe. Ani celý ľudský život nie je postačujúci na pochopenie a zvládnutie celého jej bohatého diela.

Kvapka praxe je však viac ako oceán teórií, názorov a návrhov.

A aj v duchovnom živote, rovnako ako v tom každodennom, býva najťažšia prax. Pustíme sa teda do práce!



Stravovanie podľa Hildegardy z Bingenu

V tejto knižke vám chceme ponúknuť niečo, čo nie je len akýmsi doplnkovým stravovacím režimom. Nejedná sa ani o nič z toho, s čím ste sa stretli v posledných dvadsiatich rokoch, keď po sebe prichádzali eskimácka diéta, paleo diéta, delená strava, diéta kliniky Mayo, konzumácia surovej stravy a mnoho iného.

Svätá Hildegarda navrhuje v nasledujúcich receptoch jednoduchosť v ingredienciách. Takéto stravovanie vám zaručí vitalitu a zlepší trávenie. Opäť sa naučíte poriadne prežúvať, tak, aby ste potravu doslova „pili“. To znovu oživí reflex sýtosti a vy sa nebudete prejedať.

Svätá Hildegarda nám až na zopár výnimiek, ktoré budú uvedené v receptoch, odporúča všetky potraviny variť. Medzi takéto výnimky patrí ovocie. Všetko, čo uvaríte, odľahčí váš tráviaci systém. A naopak, vaše telo bude musieť vynaložiť veľa energie, aby strávil surovú zeleninu, ktorú skonzumujete. Jej príjem by mal byť preto obmedzený.

Svätá Hildegarda používa slovo *viriditas*, aby pomenovala „to, čo obsahuje vitalitu, silu a sviežosť“. Vitalita sa najviac nachádza v bio zelenine a v zelenine, ktorá pochádza z permakultúrneho pestovania. Najvhodnejšia je pritom tá, ktorú necháme rásť prirodzene (bez prídania syntetickej chémie). Hildegarda tiež vysvetľuje, že najlepšie sú potraviny, pochádzajúce z lokality, v ktorej žijete.

Potraviny, ktoré odporúča nakupovať, majú teda pochádzať prednostne z ekologického poľnohospodárstva. Majú byť čerstvé, pokiaľ možno v surovom stave a lokálne. Svätá Hildegarda bola zástankyňou konzumácie lokálnych potravín dávno pred nami!

Špalda

Medzi hlavné potraviny, ktoré liečia naše telo i našu dušu, patrí špalda. Táto obilnina bola hlavnou témou vedeckého kongresu v Nemecku už pred viac ako desiatimi rokmi. Z pohľadu liečiteľstva ide o skutočný poklad.

Svätá Hildegarda o špalde napísala:

„Tomu, kto ju konzumuje, prispieva k zdraviu tela i krvi. Spôsobuje v človeku radostného a veselého ducha...“

Dnes už vieme, že táto obilnina obsahuje niečo ako predchodcu sérotonínu, ktorý upravuje náladu. Nehybridná špalda obsahuje iba špaldové bielkoviny, a nie pšeničné. Nezamieňajme si ich s pšeničným lepkom, ktorý je sám o sebe silným alergénom. Nehybridná špalda môže obsahovať až do 20% bielkovín, zatiaľ čo pšenica ich vo všeobecnosti obsahuje približne 12%. Špalda pochádzajúca z dávnych odrôd, nekrížená so pšenicom, bola vybraná doktorom Hertzkom a laboratóriom Jura v sedemdesiatych rokoch minulého storočia.

Proteíny obsiahnuté v lepku špaldy sa líšia od tých v pšenici. Špalda krížená so pšenicom môže obsahovať až do 65% pšeničných bielkovín! Nebude mať teda rovnaké terapeutické vlastnosti ako čistá špalda.

Avšak pozor, špaldu nejeme, špaldu pijeme. V skutočnosti je to práve spoločné pôsobenie slín a žuvania, vďaka ktorému je možné uvoľniť zo špaldy všetky jej účinné zložky. Zrno špaldy má svoj obal, ktorý poznáme aj ako otruby, a je potrebné dlho ho žuť, aby sa správne a úplne rozložil, pretože obsahuje 8% vlákniny. Prečo je špalda taká prospešná? Je to preto, že obsahuje takmer všetko, čo potrebujeme na život. Nutričné analýzy ukazujú, že v nej nájdeme 45 minerálov a stopových prvkov, prekursor sérotonínu (spôsobujúceho veselú náladu), pôsobí prirodzene protizápalovo a je prírodným antibiotikom, prítomným v slzách a slinách (tiokyanatan).

A ktoré sú tie „nepatrné“ vlastnosti, o ktorých hovorila svätá Hildegarda? Špalda je zdrojom výnimočných bielkovín a obsahuje esenciálne aminokyseliny, z ktorých si telo vytvára vlastné bunky. Navyše sa radí medzi lacnejšie potraviny. Jeden kilogram zrna špaldy postačuje až na 20 porcií.

Špaldu pestovali už v dávnych dobách v stredozemných nížinách a viackrát sa spomína i v Biblii. Všetky odrody špaldy (oblečenej pšenice¹) poznali v 12. storočí pod jediným menom: *spelta*. Až o niekoľko storočí neskôr botanik Carl Linné rozlíšil 3 druhy špaldy, ktoré dnes poznáme ako pšenicu jednozrnnú (*triticum monococcum*), pšenicu dvojzrnnú (*triticum dicoccum*) a pšenicu špaldovú (*triticum spelta*).

Bolo by nesprávne hovoriť (ako to tvrdia v mnohých „odborných“ knihách), že by sa svätá Hildegarda bola zmieňovala výlučne o pšenici špaldovej (*triticum spelta*). Ide o chybu v preklade alebo vo výťahu z textu, ktorý hovorí, že v Nemecku sa pestuje iba pšenica špaldová (*triticum spelta*). Všeobecná skúsenosť dokazuje, že

1 Hovoríme o oblečenej pšenici, pretože po mlátení obilia ostáva na zrne pleva, vďaka ktorej je akoby „oblečené“, na rozdiel od zrna pšenice, ktoré je holé! Na konzumáciu je potrebné ho olúpať, čo pri zrne pšenice netreba.

všetky druhy špaldy sú vynikajúce pre zdravie. Ak si vyberiete pšenicu špaldovú, je nevyhnutne dôležité, aby nebola krížená so pšenicou. V opačnom prípade z nej nebudete mať takmer žiadny úžitok. Pšenica jednozrnná a dvojrnná prirodzene obsahujú menej lepku a nedajú sa krížiť so pšenicou.

Ako uvidíte v receptoch, špalda sa používa veľmi jednoducho. Ak ju chcete konzumovať pre jej terapeutický účinok, odporúča sa jesť ju trikrát denne v akejkoľvek forme. Špalda však musí byť v bio kvalite. Bolo by mylné domnievať sa, že sa vyliečime prostredníctvom niečoho, čo obsahuje zvyšky syntetickej chémie.

Je dobré vedieť, že pre potravinové mole sú bio obilniny veľkým lákadlom! Pre ich uskladnenie si preto treba nájsť chladné, suché miesto. Nezabudnite priložiť zopár lístkov vavrínu pravého (tzv. bobkový list, pozn. prekl.), ktorého vôňa týchto nevitáných návštevníkov odradí.

Ovocie a zelenina

Spomedzi zeleniny sa na čestnom mieste nachádza fenikel, pretože je dobrý celý, surový či varený, a jeho semená, pôsobiace proti nadúvaniu, sa využívajú nielen v kuchyni, ale aj ako zložka mnohých liekov.

„Nech ho jeme akokoľvek, robí srdce radostným, prináša príjemné teplo, postará sa o dobré trávenie, zlepšuje dych, zmierňuje hlieny a zaisťuje dobrý zrak.“

Popredné miesto patrí i bôbu (spolu s fazuľou), ktorý je vhodný pre zdravých i chorých. Bôbová polievka, o ktorej hovorí svätá Hildegarda (z ktorej bôb vyberieme a konzumujeme len vývar), upokojuje celý tráviaci systém. Vhodné sú všetky druhy bôbu či fazule.

Pokiaľ ide o cícer, pestovaný na slnku nielen v Oriente, ale aj u nás v Európe, Hildegarda píše:

*„Je teplý a ľahký, príjemný na konzumáciu a nespôsobuje zlú náladu.
Kto má horúčku, nech si upečie cícer a uzdraví sa.“*

Všetky druhy tekvic sú podľa svätej Hildegardy vhodné pre zdravých aj pre chorých. Nebudeme teda zvlášť rozlišovať jednotlivé odrody, počnúc cuketou až po tekvicu na varenie. Ešte jedna poznámka, aby nedošlo k omylu. Uhorka a kyslá uhorka nepatria do čeľade tekvicovitých, ako by sa nám mohlo zdať.

Konzumácia rôznych druhov repy dnes už nie je v móde, pozornosť zameriame teda na červenú repu, ktorá je jednou z odrôd. Nášmu zdraviu najviac prospeje, ak ju budeme konzumovať varenú, a nie surovú.

Gaštan, ktorý je súčasne ovocím i zeleninou, „je užitočný proti všetkým chorobám, ktoré útočia na človeka“, nech už sa konzumuje celý alebo vo forme múky. Okrem iného ide aj o veľmi posilňujúcu potravinu. Regióny s porastmi gaštanovníkov nikdy nezažili hladomor!

Zeler, či už koreň alebo listy, sa musí jesť iba varený, pretože iba tak nám, podľa slov Hildegardy, dá dobré šťavy a neublíži.

Žihľava „čistí žalúdok a odstraňuje zlú náladu“. Je to prvá zelenina, ktorú nám príroda na jar zadarmo rozdáva... Skôr než ju pôjdeme zberať, zaobstarajme si dobré rukavice.

Cesnak konzumujeme vždy surový, zatiaľ čo cibuľu vždy varenú. Táto zásada Hildegardinej kuchyne podporí dobré trávenie.

Ovocie, ktoré oberáme zo stromov - jablká, čerešne, mišpule, drieň, maliny, hrušky - jeme surové. Varíme iba hrušky, ak trpíme chorobou pľúc.

Kyslasté maliny znížia horúčku a aktivujú tráviace šťavy.

„Sú ľahko stráviteľné, no nemajú liečivé účinky.“

Duly sú príliš trpké na to, aby sme ich jedli surové. Majú vynikajúce protireumatické účinky a využívame ich ako dezert alebo ako prílohu k mäsu, či už v podobe pyré, kompótu alebo mrazené.

Citrusy, napríklad pomaranče a citróny, jeme surové, „znižujú horúčku“.

Mandle a orechy sú prospešné pre pamäť, zatiaľ čo voči lieskovým orechom má Hildegarda výhrady: „škodia chorým a upchávajú pľúca“.

Príprava ovocia a zeleniny

Prečo by sme si mali vyberať kvalitnú zeleninu, ak ju zničíme varením? Hneď na začiatku, pri šúpaní, musíme mať na mysli presný zmysel výroku *Christine Joyeux*: „od zeme, k nebu“.

Zelenina čerpá svoju výživu zo zeme a miazga cirkuluje od koreňa (od zeme) až do koncov lístkov (k nebu). Zdravý rozum nám tiež vraví, že zeleninu je lepšie variť. Dosiahne úžasnú chuť a stane sa i ľahšie stráviteľnou.

Ak odrežete koreňky a odstránite prvú šupku od koreňa smerom k sebe, nebudete už viac plakať pri šúpaní cibule.

Pokiaľ ide o prípravu, vyhýbajme sa vyprážaniu. Dnes už poznáme toxicitu rozpálených olejov. Budeme preferovať jemné varenie, pečenie v rúre, v kvalitných nerezových nádobách či v skle.

Ryby a mäso

Ryby a „bylinky mora“ (riasy) sú často dobré, no ak v 12. storočí losos nebol tým najlepším pokrmom, aký by bol Hildegardin názor na

dnešné priemyselné morské farmy? V tejto knihe nájdete iba zdraviu prospešné recepty z rýb.

Mäso sa odporúča podľa sezóny. Baranina a jahňacina od Veľkej noci do konca leta, hovädzie najmä v zime a iba pre zdravých, no a divina... keď ju ulovíme!

Kurča a hydinu môžeme jesť po zvyšok roka. Ak máte takú možnosť, lepšie je zaobstarať si divú kačicu než kačicu z chovu. Medzi najlepšie mäsa patrí mäso z bizóna, ktoré Hildegarda odporúča oveľa viac než hovädzinu, mäso z pštrosa či jeleňa.

Chov zvierat v podobe, ako ho dnes poznáme, vtedy neexistoval. Divá zver si vyhľadávala potravu priamo v prírode a inštinktívne vedela, ktoré rastliny sú pre ňu vhodné. Jej mäso bolo zdravé, divé bylinožravce sa neživilí mäsom iných zvierat.

Človek má 32 zubov, z nich sú len 4 tesáky, tzv. očné zuby.

Mäso teda treba jesť v uvedenom pomere, aby sme neochoreli na tzv. civilizáciu choroby. 1/8 mäsa, 5/8 zeleniny či ovocia a 2/8 obilnín, rozdelené v priebehu dňa.

Bylinky a koreniny

Koreniny a bylinky, okrem toho, že ozvláštňujú kuchyňu, aktivujú tráviace šťavy a robia potravu lepšie vstrebateľnou, eliminujú to, čo Hildegarda nazýva „zlými šťavami“.

Medzi koreninami nájdeme štyri najslávnejšie hviezdy:

Alpínia galangová, hrejivá korenina, ktorá posilňuje srdce a môže sa používať do polievok, omáčok či šalátových nálevov.

Trahok rímsky:

„Je užitočný a dobrý tak pre chorých ako pre zdravých, oddaluje chorobu, dokonca ju odháňa.“

Materina dúška, ktorá „zvnútra ošetruje telo“ a yzop, ktorý „lieči pečeň a čistí pľúca“.

Tieto štyri bylinky by mali byť súčasťou vašej prípravy zeleniny a mäsa.

Je tu tiež čierne korenie, ktoré stimuluje apetít, rasca, ktorá pomáha tráviť mliečne bielkoviny, zázvor, ktorý pridávame veľmi opatrne, škorica, „ktorá má veľa energetických vlastností“, muškátový oriešok, „ktorý otvára srdce a očisťuje zmysly“, klinček „ktorý bráni, aby sa rozvinula dna“... a ktorý zastaví čkanie!

Posledným trom sa hovorí aj „korenie radosti“.

Oleje, tuky, ocot, vajcia

V kuchyni sú potrebné aj tuky, koreniny, čerstvé bylinky, kvalitná soľ, ocot a červené víno.

Maslo v bio kvalite z maselnice, či už kravské, kozie alebo ovčie, je dobré na krajec chleba aj na varenie.

Okrem masla používame v kuchyni i ďalšie živočíšne tuky. Dnes už poznáme priaznivé vlastnosti zvlášť niektorých, medzi ktoré patrí i tuk z vodných vtákov (Hildegarda hovorí napr. o husacom tuku). Slúžia však výlučne na varenie.

Oleje z prvého lisovania za studena (teda extrapanenské a panenkové, pozn. prekl.) treba skonzumovať čím skôr. Majú byť uskladnené v tmavej sklenenej fľaši, chránené pred vzduchom a slnkom, a slúžia na ochucovanie. Môžete si vybrať medzi konopným olejom (svätá Hildegarda hovorí, že „zdravie sa ukrýva v semene“) a olejom z orechov („ktorý obveseľuje“), tie sú vhodné do šalátov. Spomíname iba oleje, o ktorých sa zmieňuje svätá Hildegarda.

Pokiaľ ide o vajcia, Hildegarda schvaľuje konzumáciu len slepačích. Treba povedať, že zväčša nájdeme v obchodoch iba tento druh.

Musia však pochádzať z bio chovov, kde majú sliepky dostatočný výbeh na tráve.

Je ľahké vymenovať potraviny, ktorých kvalitu naša svätá vyzdvihuje. Bolo by však riskantné a odvážne začať menovať tie potraviny, ktoré by spomedzi všetkých, čo zaplavujú dnešné obchody, Hildegarda schválila. Nebudeme teda pridávať niečo, čo Hildegarda nepovedala.

Chcem skonštatovať, že moja 25-ročná skúsenosť a mnoho svedectiev od tisícov klientov potvrdzujú, že stravovanie podľa princípov svätej Hildegardy funguje aj dnes a prinavracia zdravie.

Človeka, ktorého trápia ťažkosti, nezaujímá teória, ale výsledok – a o ňom svedčia mnohé výpovede, získané počas mnohých rokov.

Potraviny, ktorým by sme sa mali vyhýbať

Napokon sú tu potraviny, ktorých konzumovanie Hildegarda neodporúča. Treba však rovno poznamenať, že „toxické potraviny“, spomínané v mnohých z nemčiny preložených knihách, neexistujú.

Svätá Hildegarda nebola extrémistkou, a snažila sa nájsť zlatú strednú cestu. Nevravela, že „pór je jed“, ale:

„Nie je dobrý ani pre chorých, ani pre zdravých. Ak ho však predsa len chceme požívať, treba ho vopred surový namočiť do soli a octu. Takto upravený je vhodný na konzumáciu.“

To isté platí aj o kapuste. V závislosti od našej telesnej stavby a zdravotného stavu by sme sa jej mali vyhýbať, nezabúdajúc pri tom, že brokolica, aj keď je moderné používať ju pri rôznych diétach, pochádza z kapusty.

Spomedzi ovocia:

„Jahody neprinášajú nič dobré ani chorému ani zdravému, pretože rastú blízko pri zemi a v znečistenom vzduchu.“

V jej dobe to bola nepochybne pravda, no dnešné jahody vznikli skrížením s inou rastlinou pôvodom z Čile, a nejde teda o rovnaké ovocie (pôvodnou európskou rastlinou sú lesné jahody). Stále však platí, že jahody môžu spôsobiť známe alergie, no určite sa neotrávime, ak ich v sezóne zopár zjeme.

Rovnako broskyne:

„Nie sú vhodné ani pre chorých ani pre zdravých, no ak ich chceme jesť, treba ich ošúpať, vybrať kôstku a naložiť ich do vína s trochou soli a čierneho korenia...“

Vysvetľovala by svätá Hildegarda ako si ich pripraviť, ak by išlo o jedy?

O slivkách píše:

„Pre chorých sú nevhodné, no ak ich predsa len chceme požívať, treba tak robiť s mierou.“

Spomedzi mies, bravčové nie je vhodné „ani pre chorých ani pre zdravých“, pretože spôsobuje choroby, hovorí Hildegarda. V istých prípadoch však môže liečiť.

Divá sviňa (diviak lesný) je najlepšia, vraví Hildegarda. Čo by povedala dnes o ošípaných z intenzívnych chovov? Ich mäso nie je o nič lepšie než konské mäso, ktoré je ťažko stráviteľné.

V tejto knihe nenájdete recepty z potravín, ktorým by ste sa mali nejako vyhýbať, no vedzte, že i keby ste z takýchto potravín ochutnali, neotrávite sa a nespáchate nijaký hriech, iba ak hriech maškrtenia!

Čo v špajzi nesmie chýbať

Špalda

- zrno: pšenica jednozrnná má najlepšiu chuť a nelepí sa na zuby, pšenica špaldová (pozor však, aby nebola krížená) je lacnejšia; ich výživové hodnoty sú vynikajúce.
- vločky: jemne mleté
- špaldová múka: celozrnná, polocelozrnná², biela (na kysnuté cestá)
- krupica, cestoviny a špaldové krúpy (varia sa rovnako ako ryža)
- kváskový chlieb, sucháre, chlebíky z pufovaného špaldového zrna, pufované zrná

Gaštany

- múka
- sušené (divoká biela odroda gaštanov, lúpané) alebo varené spôsobom sous vide³

2 V pôvodnom francúzskom vydaní knihy sa odporúča používať najmä polocelozrnnú špaldovú múku.

3 Sous vide – metóda varenia, pri ktorej sú potraviny zabalené vo vákuových vreckách varené dlhý čas pri nízkej, presne stanovenej teplote (pozn. prekl.).