

OBSAH

Předmluva	8
Úvodem	10
JAK ZAČÍT	12
ZPŮSOBY ÚPRAVY POTRAVIN	14
ZIMA	20
Příprava pokrmů v mrazivých zimních dnech	20
Pitný režim	21
Malá inspirace jídelníčku pro mrazivý zimní den	22
<i>Recepty</i>	26
JARO	40
Příprava pokrmů v jarních dnech.....	40
Pitný režim	42
Půst.....	42
Malá inspirace jídelníčku pro jarní slunný den	43
<i>Recepty</i>	47
LÉTO	78
Příprava pokrmů v letních dnech.....	79
Letní posezení, grilování atd.	79
Pitný režim	80
Malá inspirace jídelníčku pro tropický letní den	80
<i>Recepty</i>	83
POZDNÍ LÉTO	95
Příprava pokrmů v pozdněletních dnech	95
Pitný režim	96
Malá inspirace jídelníčku pro den pozdního léta.....	97
<i>Recepty</i>	101
PODZIM	112
Příprava pokrmů v podzimních dnech	112
Pitný režim	113
Malá inspirace jídelníčku pro podzimní den.....	114
<i>Recepty</i>	118
ZIMA	144
<i>Recepty</i>	145
<i>Štědrý večer</i>	158
<i>Silvestr</i>	165

VÁNOČNÍ CUKROVÍ	167
Těsto na pečení	167
Plechý na pečení	167
Křehkost	168
Suroviny	168
Práce s oříšky	168
<i>Vánoční cukroví – pečené</i>	169
<i>Vánoční cukroví – krémy, polevy</i>	174
<i>Vánoční cukroví – nepečené</i>	176
<i>Vánoční cukroví – amasaké</i>	178
<i>Slané pohoštění</i>	180
NÁPOJE	182
Zeleninové šťávy	182
Ovocné šťávy	183
Pramenitá voda s plátky citrusů	183
Sójové mléko, rýžové mléko a jiná obilná mléka	183
Čaje	185
Káva	187
ZELENINA	188
Uchovávání zeleniny	188
<i>Zeleninová povidla</i>	192
OVOCE	193
Uchovávání ovoce	193
Šťávy	197
<i>Marmelády a povidla</i>	198
SVAČINKY A MLSKY	199
<i>Pomazánky</i>	200
<i>Nákypy</i>	202
<i>Karbanátky</i>	203
<i>Záviny</i>	204
<i>Saláty</i>	206
<i>Tlačenky, aspiky</i>	207
Graf potravin a tabulky	210
Trocha historie	214
Závěr	216
Rejstřík receptů	218
Fotografická příloha	225