

ÚVODEM

- 5 Věnování
- 9 Předmluva
- 10 Úvodem
- 12 Naše začátky se zaváděním opravdového jídla
- 16 Můj současný přístup k výchově u jídla
- 20 O dětské stravě s Margit Slimákovou
- 27 O samotné kuchaře
- 30 Něco málo k vybraným surovinám
- 33 Jak se snažím organizovat a šetřit čas v kuchyni
- 34 Jak vypadají moje zásoby
- 36 Sezonní kalendář

ZÁKLADNÍ RECEPTY A POSTUPY

- 44 Pečení
- 46 Jednoduchý kváskový chléb
- 48 Toastový chléb
- 50 Kváskové kreky
- 52 Rychlá kvásková žitná cihla
- 54 Tortilla
- 54 Naan
- 56 Fermentované potraviny
- 58 Fermentovaná červená řepa a kvas
- 60 Fermentovaný květák s mrkví
- 61 Fermentované bílé zelí s mrkví a cibulí
- 64 Fermentované limonády
- 68 Mléčný kefír
- 70 Domácí žervé
- 72 Domácí zakysaná smetana
- 74 Domácí jogurt
- 76 Klíčení
- 80 Seznam příloh a postupy
- 82 Poctivé vývary
- 84 Rostlinná mléka
- 86 Ořechová a kokosová másla
- 88 Sezamová pasta Tahini
- 90 Pesto na několik způsobů
- 92 Jablečné pyré
- 94 Chia marmeláda

SNÍDANĚ

- 98 Banánové lívance
- 100 Luštěninová pomazánka 3x jinak
- 102 Vanilkový pribiňák

- 104 Pohanková slaná kaše
- 106 Kefírové vafle
- 108 Kořeněné míchačky
- 110 Okurková pomazánka
- 112 Ovesná kaše 3x jinak
- 114 Mrkvové muffiny
- 116 Špenátové lívance
- 118 Slaná ovesná kaše 3x jinak
- 120 Špaldová krupicová kaše
- 122 Vajíčkové muffiny
- 124 Ovesná kaše přes noc 3x jinak
- 126 Jogurt s bílými fazolemi
- 128 Ochucený tvaroh 3x jinak
- 130 Rybičková pomazánka
- 132 Oříšková granola
- 134 Makové palačinky s rychlopovidly
- 136 Pohankové palačinky
- 138 Čokoládový termix
- 140 Hummus 3x jinak
- 142 Banánový chlebiček s cuketou
- 144 Zeleninová pomazánka 3x jinak
- 146 Vaječná omeleta
- 148 Snídaňová kaše 3x jinak
- 150 Pečená ovesná kaše
- 152 Tapiokový pudink 3x jinak
- 154 Chleba s avokádem a vajíčkem
- 156 Tvarohová pomazánka 3x jinak

OBĚDY

- 160 Bramborové noky s rajčatovým pestem
- 162 Falafel s hummusem
- 164 Kuřecí fajitas
- 166 Rybí prsty s máslovým pórkem
- 168 Zapečená zelenina
- 170 Cuketové špagety
- 172 Kuře pečené se zeleninou
- 174 Čočkový pastýřský koláč
- 176 Kokosové řízečky s arašídovým dipem
- 178 Kořeněná červená čočka
- 180 Pstruh s petrželovým pyré
- 182 Máslové krevety s fazolkami
- 184 Lečo s uzenou paprikou
- 186 Quesadilla s kuřecím masem
- 188 Opékaná rýže s kuřecím masem

190	Houby s dýní a polentou
192	Lilkové kari s rýží
194	Lososové placičky s hráškovým pyré
196	Boloňská omáčka s těstovinami
198	Čočkový dhal se zeleninou
200	Losos s krémovým mangoldem
202	Těstoviny s brokolicovou omáčkou
204	Soba nudle s arašídovou omáčkou
206	Květák na paprice
208	Krůtí karbanátky s okurkovým salátem
210	Masové kuličky v rajčatové omáčce
212	Candát se zeleninou z jednoho plechu
214	Brokolicové placky
216	Treska s kokosovou omáčkou
218	Kroupové placky s celerovou kaší

VEČEŘE

222	Rýžové závitky s arašídovým dipem
224	Bramborová frittata se zeleným chřestem
226	Cuketová polévka s hráškem a fenyklem
228	Jáhly s pestem a pečenými rajčaty
230	Pečená zelenina
232	Řepový salát
234	Kukuřičná polévka
236	Kuskus se sardinkami a olivami
238	Batátové hash browns
240	Pohanka s rajčatovým pestem
242	Špaldové nočky s ovocnou omáčkou
244	Mrkvové špagety s pestem
246	Bramboračka z vodnice
248	Paštika z kuřecích jater
250	Dýňová polévka s mrkví
252	Mexická polévka s kuřetem
254	Těstovinový orzo salát s konopnou zálivkou
256	Wrap s hummusem a zeleninou
258	Žitná rychlopizza
260	Květáková polévka s kurkumou
262	Poctivý vývar
264	Sushi rolky z hnědé rýže
266	Pórková polévka se špenátem
268	Hnědá rýže se zeleninou a pestem
270	Citronová ricotta s tortillou
272	Luštěninová polévka s mangoldem
274	Brambory s tvarohem

276	Rychlá quinoa bowl
278	Rajčatová polévka
280	Zelenina se sýrem cottage

MLSÁNÍ A SVAČINKY S SEBOU

284	Narozeninový dort
286	Golden milk
288	Arašídové kousky s čokoládou
290	Ovocné a zeleninové šťávy
292	Zeleninové chipsy
294	Domácí nanuky
296	Čokoládový kešú krém s pomerančem
298	Vanilkový puding
300	Ochucený „čaj“ rooibos
302	Banánové cookies
304	Svačinové kapsičky
306	Domácí kakao
308	Ovesné koule
310	Smoothie 3x jinak
312	Krabičky s sebou

ZÁVĚREM

314	Poděkování
318	Rejstřík
326	Galerie receptů
332	Poznámky