

Obsah

Předmluva od Biolenky	8
Proč?	9
O kváskovém pečivu v této kuchařce	9

I/ Kváskové pečivo bez pšenice ozimé

Kváskové pečivo bez pšenice ozimé s MUDr. Juditou Hofhanzlovou	12–15
Meleme si mouku doma	16–17
Mouky a jejich užití	18–19
Kváskově nasláno	20–21
Založení žitného kvásku	22–23
Základní receptura kváskového chleba	24–35
Ořechový chléb a housky	36–37
Kváskový chléb s celým zrnem	38–39
Rozmarýnový chléb	40–41
Mandlový chléb a housky	42–43
Jak ochutit housky na páře	44–45
Kváskové pečivo z vloček s fenyklem a anýzem	46–47
Kváskové zelňáky	48–49
Kváskové knedlíky	50–51
Kvásková pizza	52–53

Kváskově nasladko	54–55
Ovocný kváskový koláč	56–57
Kváskový perník s vařenou obilovinou	58–59
Kváskové koláčky s tofu náplní	60–61
Plněné kváskové buchty	62–63
Maková kvásková bábovka	64–65
Mandlová kvásková bábovka	66–67
Sladký kváskový chléb	68–69
Kváskové muffiny na páře	70–71
Kvásková vánočka	72–73
Kváskové lívance	74–75
Bez kvásku a bez pšenice	76–77
Semínkové sušenky	78–79
Jablečný závin	80–81
Makovky a povídkové uzličky napařované	82–83
Dýňový koláč s rozmarýnem	84–85
Speciální příloha o chlebu	86–87
Živý chléb	88–89
Klíčkové placky	90–91
Čtyřzrný chléb	92–93

II/ Kváskové pečivo bez lepku

Kváskové pečivo bez lepku –
s MUDr. Juditou Hofhanzlovou 96–97

Mé experimentování
Biolenčiny postřehy k bezlepkovým kváskům 98–99

Bezlepkové mouky a jejich užití 100–101

Kváskově bez lepku nasláno 102–103

Založení bezlepkového kvásku 104–105

Základní receptura bezlepkového chleba 106–113

Dýňový kváskový chléb 114–115

Olivový kváskový chléb 116–117

Sezamový kváskový chléb 118–119

Jak ochutit housky na páře 120–121

Konopné housky z domácích vloček 122–123

Když dojde kváskové pečivo: Kukuřičné placky 124–125

Když dojde kváskové pečivo:
Palačinkové placky / Zeleninové placky 126–127

Jak jinak bez lepku i bez kvásku? 128–129

Kváskově bez lepku nasladko 130–131

Dvoubarevná kvásková bábovka 132–133

Jahodová buchta 134–135

Muffiny s aronií 136–137

Napařované koláčky s meruňkovou marmeládou 138–139

Makový koláč 140–141

Bez kvásku i bez lepku

Kokosová bábovka se sušenými meruňkami 142–143

144–145

Lískovo – datlové muffiny 146–147

Mrkvový věnec bez kypřicího prášku 148–149

Jahelná semlbába s jablky 150–151

Hruškovo – mandlová buchta 152–153

Jablečný hřbet 154–155

Makový závin 156–157

Sušenky 158–159

Pohankové dukáty 160–161

Narozeninový dort 162–163

Špenátový koláč 164–165

Pustte se do vlastního experimentování nasladko 166–167

III/ O chlebu a znu

O mlynářství s PhDr. Radimem Urbanem 170–173

O chlebu s PhDr. Anežkou Janátovou 174–175

Vybíráme mlýnek 176–177

Vybíráme vločkovač 178–179