



Obsah

O nás

● Vánoce

Bílá zelňačka
Vánoční polévka
Místo kapra...
Bramborový salát
Houbový kuba
Vinigret

Rozhovor s Bárou Hunčovskou:

Reakce lidí na vánoční psy jsou fascinující
Perničky
Linecké
„Soucitné“ marokánky
Úlky
Sasančiny pracičky
Jáhlové kuličky
Vanilkové rohlíčky
Vánočka
Nealkoholický punč
Tipy na vánoční dárky

● Silvestrovská a Novoroční oslava

Na co si dát pozor při nákupu nápojů?
Čočka na kyselo
Pečivo
Domácí rohlíky

5 Chléb s bramborami a fenyklem od Jiřinky 45
10 Žitné placičky 46
10 Makové housky 47
16 Chipsy a tyčinky 48
17 Skořicový šnek 50
18 Nakádané tofulíny 51
19 Veganské junk food 52

● Velikonoce

Špenátová polévka 54
59 Halušky 60
60 Bramboráky jako velikonoční oběd 61

Rozhovor s Katkou Csutilovou:

*84% velkochově v ČR využívá
klecovou technologii* 62
28 Nádivka 65
29 Mazanec 66
30 Velikonoční beránek 67
31 Jarní pomazánka 68
32 Zelené smoothie 69
33 Tofíková pomazánka 70
34 Míchaná tofička 71
Kombucha 72

● Grilovačka

Co připravit na gril? 74
76 Marinády 77



Dípy	78	Rozhovor s Terkou a Silvestrem	
Saláty	79	Vandrovcovými: Byla to epická	
Špízy a živánská	80	<i>hostina, která ohromila i škarohlíky</i>	110
Sezónní dezert s kuskusem	81	Pečená žampionová vegepastika	113
Burgery	82		
Svatba	84	Rodinné oslavy a návštěvy	114
Svatební koláč a rohový koláč	90	Škvarková pomazánka z pohanky	118
Jáhlové svatební koláčky	91	Škvarková tofu pomazánka	119
Zeleninový vývar	92	Caprese	120
Celestýnské nudle	93	Mrkvová pomazánka	121
Kroupové knedlíčky		Dětský dort	122
a bezlepkové knedlíčky	94	Makovec s tofu tvarohem	123
Batátová polévka	95	Tofu cheesecake s višněmi	124
Seitan v celerovo-žampionové		Jablečný květ	125
omáče s brambory nebo bochánkem		Ovesné čtverečky s tofu krémem	126
z pečené zeleniny	96	Chia pudink	127
„Svičková“ s celozrnným knedlíkem		Brownies – fazolové a s řepou	128
a seitanem	98	Perník	130
Rozhovor s Denisou Janešikovou:		Čokodortík	131
<i>Po předkrmu ze mě spadla nervozita</i>	100	Rozhovor s Janem Kupcem:	
Zmrzlina	103	<i>I reduktariánství má smysl</i>	132
Cupcakes	104		
Pudinkové řezy	105	Veganské společenské večere	136
Svatební „nahý“ dort	106	Rozhovor s Jitkou Urbanovou:	
Wrappy s tempemem	108	<i>VSV jsou příjemná setkání otevřená</i>	
Sushi	109	<i>široké veřejnosti</i>	138

