

Úvodem	5	Medvědí pesto aneb první čerstvá jarní vitaminová bomba	28
Pro začátek bylinky po celý rok	7	Pesto z medvědího česneku 2	28
Jaro	13	Králičí bílá polévka	29
Kopřiva	14	Jarní bylinková polévka zvaná veselá	29
Čaj	14	Nádivka bez masa	30
Další použití kopřivy	15	Sedmikrásková omeleta	30
Smetánka lékařská neboli pampeliška	16	Špenát z kopřiv a medvědího česneku	31
Štáva z kopřivy	17	Jarní omeleta	31
Kopřivový koktejl	17	Cannelloni se špenátem	32
Kopřivové smoothie s jablkem	17	Plněný křehký koláč se špenátem	33
Smoothie detox s kopřivou	18	Vařený květák se smaženou houskou	34
Smoothie detox	18	Vařený květák nebo brokolice s holandskou omáčkou	34
Jarní smoothie superčisticí	18	Chřest s mandlovou omáčkou	35
Jarní třídní očistná kúra	19	Marinovaný zelený chřest s francouzskou hořčičnou zálivkou	36
Další tipy na smoothies	19	Rebarborové koláčky s čerstvým kozím sýrem	37
Jarní bramborový salát	20	Velikonoční nádivka	38
Pampeliškový bramborový salát	20	Kůzlečí pečeně	39
Pampeliškový salát s rybízovou zavařeninou	21	Velikonoční kůzle	40
Květinový salát	21	Pečená jehněčí kýta	40
Fialkový cukr	22	Kachní prsa s rebarborou	41
Fialkový ocet	22	Vařené hovězí s koprovou omáčkou	42
Barevný jarní salát	22	Losos s koprovou omáčkou	43
Kedlubnový s ředkvičkami a hlávkovým salátem	23	Rebarborový koláč z litého kynutého těsta	44
Kedlubnový salát s mrkví a se sýrem	23	Jahodový cheesecake	45
Těstovinový salát s kedlubnou	24	Nepečený smetanovo-tvarohový dezert s jahodami	46
Kuřecí salát	25	Smažené kosmatice (bezové květy)	47
Francouzský salát	25	Bezinková limonáda hned k vpití	47
Ptačincová pomazánka	26		
Rozhuda čili tvaroh s čerstvou jarní pažitkou	26		
Pomazánka s řeřichou (lichorejšnicí)	27		

Léto	48	Blesková (chalupářská)	
Letní očištná šťáva		letní svíčková	69
z okurky a ananasu	49	Aljašská treska	
Melounová očištná kúra		s letní zeleninou a bramborem	
ledvin	49	v parním hrnci	71
Nové brambory	50	Tipy na marinády	73
Brambory s tvarohem	50	Dipy a omáčky	74
Chorvatská pochoutka	51	Meruňky s cibulí	75
Plněná avokáda po řecku	51	Kukuřice s máslem	76
Babiččin lehký letní		Grilovaný lilek	76
bramborový salát	52	Grilovaná řepa v alobalu	77
Nové brambory pečené	52	Špízy s tofu	77
Řecký salát s černými olivami	53	Salát z grilované cukety	
Salát cézar s kuřetem a vejci	54	s grilovaným balkánským	
Libanonský salát	55	sýrem	78
Jahodová polévka	56	Salát z lilku, cukety	
Smetanovo-malinová (ostružinová,		a žampionů	78
meruňková) polévka	56	Vepřové špízy	79
Polévka z červené řepy	57	Indonéské satay	80
Tarator	57	Jehněčí kebab	
Gaspacho s krutony	58	s jogurtovou omáčkou	81
Rychlé gaspacho	59	Krevety	82
Gaspacho z mladé		Grilovaný bok na medu	82
červené řepy 1	59	Hovězí steak	83
Gaspacho z červené řepy 2	60	Jehněčí kotletky	
Restovaná cuketa	61	s česnekem a petrželkou	83
Cuketa s kari	61	Grilované sardinky	
Čušky (nakládané		s fenyklovým salátem	84
pečené papriky)	62	Grilovaný ananas	85
Pečená rajčata		Grilovaný banán	86
se strouhankou	62	Grilované broskve	
Zapečené papriky	63	s medem a jogurtem	86
Lečo	63	Jahodové	
Zapékany lilek s fetou		tvarohové knedlíky	87
nebo balkánským sýrem		Borůvkové knedlíky	88
na řecký způsob	64	Knedlíčky	
Patisonové, lilkové nebo cuketové		s jahodovou omáčkou	89
plátky v sýrovém kabátku	65	Ovocná bublanina	90
Zelené těstoviny s bazalkou		Jogurtová bublanina	90
(fettuccine s petrželovým		Broskvový třený koláč	91
pestem)	65	Jednoduchý	
Rizoto s artyčoky	66	meruňkový koláč	92
Hráškové pohankové rizoto	67	Borůvkové tiramisu	
Vepřová roláda s brokolicí	68	ve skleničkách	92

Meruňkový sorbet	93	Drůbeží játra na medu s jablky	112
Moje rychlá meruňková zavařenina se zázvorem	93	Candát s fenyklem	113
Podzim	94	Hruškové toasty	114
Jablečná kúra	95	Švestkové knedlíky	114
Čaj k podzimní očistné kúře	95	Jablečné knedlíky	115
Podzimní smoothie	95	Švestkový koláč s mákem	116
Jablečný ocet	96	Hruškový obrácený koláč (tarte Tatin)	117
Očistná citronová kúra	96	Kdoule (kdoulový sýr), zdravá dobrota	117
Koktejl na vyčištění organismu	96	Dýňové muffiny	118
Budapeštská pomazánka	97	Kaštany po lyonsku	118
Celerová pomazánka	97	Zima	119
Mrkvová pomazánka	98	Tibetský elixír mládí – detoxikace česnekem	120
Salát s fazolkami	98	Babiččina česnekovo-cibulová medicína	121
Čekankový salát s pomerančem	99	Fazolová pomazánka	122
Čekankový salát s houbami	99	Česneková pomazánka	122
Kuskusový salát	100	Pomazánka z černé ředkve	123
Salát z čínského zelí a žluté papriky s koprem	101	Pomazánka z pečeného celeru	123
Jablečno-fenyklový salát	101	Salát s černou ředkví	124
Podzimní salát	102	Zelný salát	124
Salát z červené řepy	102	Těstovinový salát se zelím a jablky	125
Polský salát	103	Salát z růžičkové kapusty s mandlemi	125
Salát z vodnice	103	Salát z růžičkové kapusty se šunkou	126
Pórková pomazánka	104	Bramborový salát se šunkou	126
Dýňová polévka s červenou čočkou	105	Mrkev s celerem	127
Dýňová polévka francouzská	106	Krútí salát	127
Kulajda	107	Salát z červeného zelí s rozinkami	128
Polévka z tuřínu	107	Tuňákový salát	128
Kaštanová polévka	108	Kadeřávková polévka s rýží	129
Mangold zapečený s bramborami a se sýrem	109	Hrachová polévka	129
Dýňové rizoto	110	Hráškový krém	130
Vařené hovězí	111	Fazolová bílá polévka	131
Houbová omáčka k vařenému masu	111	Pečená mrkev	132
Vepřové maso s mrkví a kedlubnou nebo s hráškem	112	Pečená řepa s pomerančem	132

Zapékaná červená řepa . . .	133	Kapusta se slaninou	
Kapustičky s vlašskými ořechy		a nudlemi	143
a sušenými brusinkami . . .	133	Kysané zelí s uzeninou . . .	144
Dušená mrkev s kedlubnou	134	Králík na celeru	144
Smaženky z petržele	134	Předek zajíce na černo . . .	145
Kapustové karbanátky	135	Kapr po maďarsku	146
Celerové řízky	135	Kapr se zeleninou	146
Houbový kuba	136	Tvarohové taštičky	
Cibulový koláč	137	s povidly	147
Zelníky	137	Povidlové taštičky	
Čočka nakyselo s uzeninou	138	z nudlového těsta	148
Mexický guláš	139	Jáhlová kaše	148
Vepřová žebra		Trhanec s jablky	149
pečená na zelí	140	Žemlovka	150
Vepřové plátky		Jablečné toasty aneb	
s křenovou omáčkou	140	jednoduchá zemplbába . . .	151
Roastbeef	141	Vánoční pečená jablka . . .	151
Křenová majonéza	141	Pečená jablka	
Domácí tatarská omáčka . . .	142	se skořicovým přelivem . . .	152
Kapustová nádivka		Mřížkový křehký koláč . . .	153
s mletým masem	142	Tažený štrůdl	154
Segedínský guláš	143	Makovec	155