

Obsah

Není na světě bylina, aby na něco nebyla...	7	skladujeme, vaříme a jíme	39
Ananas	9	Desatero správného nakupování brambor	39
Trocha historie nikoho nezabije	10	Jak to vidí dědek kořenář	41
Něco málo teorie (i praxe)	10	Pečené česnekové brambory	44
Pěstování ananasu? U nás jenom ve skleníku...	10	Staročeský slepenec	44
Ananas jako pokojová rostlina	11	Čekanka	47
Jak nakupovat a skladovat ananas?	11	Trocha historie	
Jak poznáme zralý ananas?	11	nikoho nezabije	48
Pro a proti	12	Pro a proti	48
Ananas v kuchyni	13	Co možná o čekance nevíte	50
Co možná nevíte	14	Jak to vidí lékařka	51
Jak to vidí lékařka	14	Kterak nakupujeme, skladujeme, vaříme a jíme	53
Grilovaný ananas	16	Zapečená čekanka se sýrem	54
Artyčok	19	Gratinované čekankové puky s ořechovo- -sýrovou omáčkou	54
Trocha historie...	20	Čerstvé sýry	57
Artyčok na české zahrádce	21	Trocha historie	58
Pro a proti	21	Který sýr je „čerstvý“	58
Artyčok v kuchyni	22	Pro a proti	59
Co možná nevíte	22	Cottage	59
Jak to vidí lékařka	22	Sýr lučina	60
Špagety s lilkem a artyčoky	24	Ricota	60
Banány	27	Mozzarella	61
Trocha historie		Mascarpone	61
nikoho nezabije	28	Čerstvé kozí sýry	61
Navrch trocha teorie	28	Pár dobrých triků	62
Pro a proti	28	Co se ještě mlsá ve světě	62
Sušené banány	29	Zeleninový nákyp s lučinou	64
Zeleninové banány	30	Cizrna	67
Uchovávaní a konzumace banánů	30	Trocha historie	
Banány v kuchyni	30	nikoho nezabije	68
Co možná nevíte	30	Navrch kapka teorie	68
Jak to vidí lékařka	31	Pro a proti	68
Tvarohové taštičky s banány	32	Cizrna v kuchyni	70
Brambory	35	Cizrna s rajčaty	72
Trocha historie nikoho nezabije	36	Fazole	75
Pro a proti	37	Trocha historie	76
Co možná o bramborách nevíte...	38	Nejsou fazole jako fazole	76
„Babské rady“ aneb jak brambory používalo a používá lidové léčitelství	39	Jak u nás pěstovat fazole	79
Kterak nakupujeme,		Celé lusky jen před dozráním!	79

Pro a proti	79	Jak to vidí lékařka	112
Aby fazole nenadýmaly	80	Kedlubnová polévka	
Využití v kuchyni	80	se smetanou a kari	114
Jak to vidí dědek kořenář	81	Kedlubnová polévka s česnekem	114
Fazolové lusky po provensálsku	82		
Fenykl	85	Květák	117
Trocha historie	86	Trocha historie	118
Druhy fenyklu	86	Pro a proti	118
Fenykl na české zahrádce	86	Jak nakupovat, skladovat	
Pro a proti	87	a připravovat v kuchyni	119
Fenykl v kuchyni	87	Jak to vidí lékařka	120
Jak to vidí lékařka	88	Vařený květák s parmezánem	122
Rybí filé po provensálsku	90	Květák v koprové omáčce s citronem	122
Chřest	93	Meruňky	125
Trocha historie		Trocha historie	126
Nikoho nezabije	94	Pro a proti	126
Navrch trocha teorie	94	Jak nakupovat, skladovat,	
Druhy chřestu	95	zpracovat	127
Bílý chřest	95	Co možná nevíte	128
Zelený chřest	95	Jak to vidí lékařka	128
Fialový chřest	95	Meruňkový koláč bez másla	129
Pro a proti	95	Meruňkový krém	130
Kterak nakupujeme,	95	Gratinované meruňky	
skladujeme, vaříme a jíme	96	s aromatickou sýrovou náplní	130
Křehká zelenina			
potřebuje křehké zacházení...	96	Mrkev	133
Loupání chřestu	97	Trocha historie...	134
Svazování chřestu	98	Pro a proti	134
Chřestová polévka s kuřetem	98	Jak mrkev skladovat a připravovat	135
		Co možná nevíte	136
		Jak to vidí lékařka	137
		Jak to vidí dědek kořenář	139
Jeřabiny	101	Mrkvový salát s citronem a medem	142
Trocha historie	102	Mrkvové řezy	142
Pro a proti	102		
Co možná nevíte	103		
Kterak nakupujeme,		Okurka	145
skladujeme, vaříme a jíme	104	Na úvod trocha historie	146
Jeřabinová zavařenina	106	Okurky, to jsou hadovky	
Čaj z černé jeřabiny - arónie	106	i nakládačky	146
		Pro a proti	147
Kedlubn	109	Okurky nejen pro zdraví,	
Trocha historie	110	ale i pro krásu	147
Pro a proti	110	Pozor na zvadlé a hořké plody	147
Kedlubn v kuchyni	111	Záleží na okamžiku sklizně!	148
Co možná nevíte	111	Okurky začínají nahnávat od špičky	148
Kedlubny můžete		U nakládaček nahořklost nevadí	148
konzumovat i kvašené!	111	Okurky v kuchyni	149
Kedlubn nahradí i brambory!	112	Jak nezničit vitamíny	149

U nás vítězí nakládačky	149	Těstoviny v kuchyni	191
Jiný kraj jiný mrav	150	Jak vařit těstoviny	191
Co možná nevíte	150	Jak těstoviny skladovat	192
Jak to vidí lékařka	150	Připravte si těstoviny doma	192
Tzatziky s mátou	152	Co možná nevíte	194
Tarator, studená okurková polévka	152	Těstovinové závitky jako předkrm	194
Paprika	155	Třešně	197
Trocha historie nikoho nezabije	156	Trocha historie	
Pro a proti	156	nikoho nezabije	198
Co o paprikách možná nevíte	157	Pro a proti	198
Kterak nakupujeme,		Co možná o třešních nevíte	199
skladujeme, vaříme a jíme	158	Kterak nakupujeme,	
Ajvar	160	skladujeme, vaříme a jíme	200
Kozí rohy plněné balkánským sýrem	160	Makový koláč s třešněmi	
Červená řepa	163	podle paní Sandtnerové	202
Trocha historie...	164	Vlašské ořechy	205
Pro a proti	164	Trocha historie...	206
Červená řepa v kuchyni	166	Pěstování vlašských ořechů	206
Co možná nevíte	166	Pro a proti	206
Řepa s žampiony	168	Ořechový olej	207
Ředkvičky	171	Přírodní dezinfekce	208
Trocha historie nikoho nezabije	172	Jak je skladovat	208
Navrch trocha teorie	172	Co možná nevíte	209
Pro a proti	172	Není ořech jako ořech aneb	
Ředkvičky v kuchyni	173	co nám taky chutná a prospívá	209
Jak to vidí lékařka	173	Mandle	209
Salát z ředkviček	174	Lískové oříšky	210
Salát	177	Pistácie, ořechy kešu, pekanové ořechy,	
Trocha historie nikoho nezabije	178	para ořechy a jiné	210
Pro a proti	178	Arašídy jen jako občasná pochoutka	211
Co možná o salátech nevíte	179	Jak to vidí lékařka	211
Kterak nakupujeme,		Ořechový likér	212
skladujeme, vaříme a jíme	180	Ořechový nápoj	214
Marinované pečené lilky s rajčaty a sýrem feta		Ořechové knedlíčky do hovězího vývaru	214
na salátových listech	182	Místo závěru	217
Salát Caesar	182	Mudr. Alexandra Fiedlerová	218
Těstoviny	185	Břetislav Nový alias dědek kořenář	219
Trocha historie...	186	Použitá literatura	220
Jak se v těstovinách vyznat	186	Internetové zdroje	220
Pro a proti	188		
Vaječné těstoviny	188		
Bezvaječné těstoviny	189		
Instantní těstoviny	189		
Těstovinové speciality	189		