

OBSAH



Předmluva 7

Zdraví a radost z jídla 9

Jedlé květy 13

Proč se stát
vegetariánem? 16

Věda a lidská strava 18

Do jaké míry je naše
strava přirozená? 38

Potrava jako lék 43

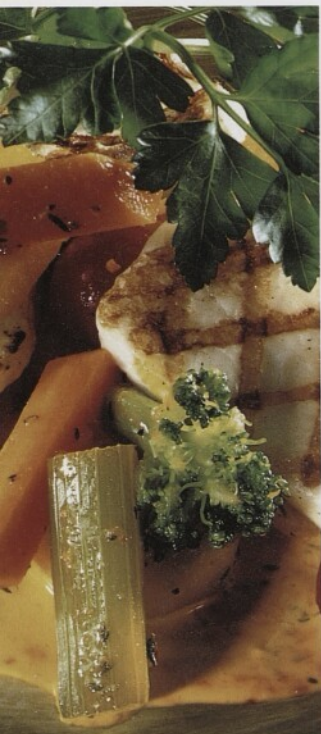
Divoce rostoucí
byliny 46

Koření a bylinky 51

Kuchyňské náčiní
a spotřebiče 65

Plánování jídelníčku 68





Vegetariánská strava pro
děti a mládež 71

Nápoje 77

Chuťovky a předkrmy 87

Marinovaná zelenina 92

Obložené chlebíčky
a tousty 97

Saláty 101

Omáčky a přílohy 115

Zelenina 125

Polévky 149

Houby 159

Luskoviny 165

Ořechy a semena 175

Celozrnné výrobky 181

Asijská kuchyně 205



Mléko, sýry a tofu 211

Karbanátky, smažení
a grilování 221

Indická kuchyně 226

Řasy 233

Ovoce a dezerty 245

Dorty a koláče 265

Chléb 273

Konzervování 283

Míry, váhy a tabulky
potravin 293

Rejstřík 308

Literatura 312

