

Obsah

BIOMASO 7

Biomaso – ten největší požitek! 10

Moje recepty 17

Telecí maso 18

Hovězí maso 34

Vepřové maso 48

Jehněčí a kůzlečí maso 62

Příloha 67

Základní recepty 68

Druhy přípravy 72



BIODRŮBEŽ 75

Biodrůbež je prostě vynikající! 78

Moje recepty 85

Příloha 133

Základní recepty 134

Druhy přípravy 140



BIOZELENINA 141

Biozelenina – potraviny špičkové kvality 144

Moje recepty 151

Příloha 201

Základní recepty 202

Sezonní kalendář zeleniny 206

Tajemství zeleniny 207



SEZNAM RECEPTŮ 208

O AUTOROVĚ 211