

O b s a h

ÚVODEM	3
---------------	---

NEŽ ZAČNEME VAŘIT	5
--------------------------	---

Příležitosti pro studenou kuchyni	5
Studený bufet	5
Předkrmy	6
Lunch	6
Snack-malé rychlé občerstvení	7

SUROVINY ZDRAVÉ STUDENÉ KUCHYNĚ	8
--	---

Zelenina	8
Přírodní koření	12
Luštěniny	15
Obilí - celé zrno, mouky a krupice z celého zrna	17
Oříšky a semena	17
Toffu - sójový sýr	18
Mořské řasy, želatina	18
Maso	18
Mléčné výrobky	19
Vejce	19
Tuky	19
Dochucovadla	19
Kuchyňské pomůcky	20

RECEPTY	21
----------------	----

ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA	21
--------------------------	----

Jáhlová majonéza	21
Jáhlová tatarka	21

Majonéza z pomazánkového másla	21
Tatarka z kysané smetany	22
Tatarka z jogurtu	22
Majonéza z tofu	22
Majonéza z avokáda	22
Aspik (rosol) z želatiny	22
Aspik agar-agar	23
Omáčka Vinaigrette	23
Košíčky z celozrnného těsta	23
Celozrnné větrníky	23
Celozrnné briošky	23
Celozrnné banketky	24

SALÁTY A STUDENÉ MÍSY 25

Zeleninové saláty	25
Český bramborový salát s fazolí nebo sójou	25
Slovenský bramborový salát	25
Východní salát s červenou řepou	25
Hráškový salát s mrkví	26
Salata Mixta	26
Zeleninový humr	26
Salát z cuket s koprem	26
Salát z pečených paprik	27
Podzimní barevný kapiový salát	27
Houbový salát s rajským protlakem	27
Salát ze syrového pastináku	27
Salát z kysaného zelí	27
Zelný salát z Jihu	28
Zelný salát po čínsku	28
Salát s čerstvými klíčky	28
Obilné a těstovinové saláty	29
Salát z vařeného obilí	29
Šestizrnný salát se žampiony	29
Barevný rýžový salát	29
Španělský rýžový salát	30
Jemný rýžový salát s červenou čočkou	30
Špagetový salát po italsku	30

Těstovinový salát se sýrem	30
Tofu salát s pohankou	31
Kroupový salát s kopřivou	31
Luštěninové saláty	31
Sójový salát s rajskou spojkou	31
Salát ze sójových kostek	31
Fazolový salát s nudlemi	32
Bulharský fazolový salát	32
Salát ze širokých fazolí po čínsku	32
Salát ze zeleného hrášku	32
Hráškový salát s houbami	32
Zeleninové koktejly	33
Koktejl z brokolice a kvěťáku	33
Tarator	33
Koktejl z mladých fazolek s houbami	33
Jarní koktejl z černého kořene	34
Pochoutky na studené míse	34
Plněná zelenina nebo vejce	34
Zdobené zeleninové plátky	34
Sýrové kornoutky	35
Paštičky (košíčky) s obilnou náplní	35
Plněné košíčky, trubičky, větrníčky	35
Zeleninové rosolové paštičky	36
Kukuřičný zeleninový koláč	36
Řecká zeleninová mísa s omáčkou	36
Vitamínová mísa	37

POKRMY Z BÍLÝCH MAS

Kuře vařené v páře	38
Zeleninová galantina z kuřete	38
Jemný drůbeží salát	39
Slepice v bylinkové remuládě	39
Drůbeží sekaná s pšenicí	39
Drůbeží játrová paštika nastavovaná	39
Závitky z drůbeží šunky	40
Paštika z králíka	40

Huspenina z králíka	40	X
Kapr vařený v zelenině	40	
Ryba vařená v páře	41	
Kapr v rosolu	41	
Pomazánka z ryb	41	

POMAZÁNKY A CHLEBÍČKY 42

Pomazánky, náplně, krémy	42
Jáhlové máslo	42
Sesamové máslo	42
Slunečnicový krém	42
Avokádo	42
Fazolové krémy a pomazánky	43
Základ a obměny	43
Sójové pomazánky	43
Základ a obměny	43
Hrachové pomazánky	44
Základ a obměny	44
Pomazánky z naklíčené pšenice	45
Pomazánkové lečo	45
Pomazánka z míchané zeleniny	45
Pomazánka ze syrové zeleniny	46
Míchaný zeleninový krém	46
Zeleninová pomazánka se zelím	46
Špenátová (kopřivová) pomazánka	46
Orientální baklažánová pomazánka	46
Orientální celerová pomazánka	47
Tvarohové pomazánky	47
Základ a obměny	47
Chlebíčky	48
Chléb a pečivo jako podklad	48
Zdobení chlebičků	49
Úprava chlebičků a jednohubek na mísách	49
Toasty	50

POCHOUTKY PRO SNACK	51
Drobné domácí slané pečivo	51
Slané oříškové bochánky	51
Sýrové tyčinky Iva	51
Dánské celerové tyčinky	52
Jihočeské zelníky	52
Smažené krokety z tofu	52
Smažené tofu kostičky	52
Pražená pochoutková sója	52
Malé domácí sladké pochoutky	53
Celozrnné sušenky	53
Mrkvové koláčky celozrnné	53
Celozrnné pochoutkové hrudky	53
Ovocné želé	53
TYPY NA ZDRAVÉ NÁPOJE	54
Mixované nápoje	54
Broskvový nápoj	54
Jahodový mix	54
Míchaný ovocný koktejl	55
Florida fizz	55
Rajský koktejl	55
Vitamínová bomba	55
BYLINNÉ ČAJE	56
Osvěžující bylinný čaj	56
Čaj z jablečných slupek	56
Čaj pro zahřátí	56
OBSAH	57