

OBSAH

Jak to všechno začalo	9
CO OD KNIHY MŮŽETE ČEKAT, A CO NE	11
POTRAVINY PODLE ROČNÍCH OBDOBÍ A PĚTI ELEMENTŮ	15
CELOSTNÍ POHLED NA VÝŽIVU, TRÁVENÍ A ŽIVOTNÍ ENERGII	19
Inspirace z Asie – jin a jang	21
Teplotní účinek potravin aneb pár slov o termice	23
Marmeláda podle pěti elementů	25
BARVY DUHY	29
JARO	31
Kdy s lehčí stravou začít podle Michaely Dvořáčkové?	32
BROKOLICE	35
Blanšírovaná brokolice s umeocem	37
Brokolicová krémová polévka se šafránem a uzeným lososem	40
Kuřecí maso s brokolicí a smetanou	41
CHŘEST	43
Tipy na zpracování chřestu aneb něco o jeho loupání a blanšírování	45
Prvorepubliková chřestová polévka	48
Těstoviny s chřestem a sýrovou omáčkou	49
OCET	51
Medové vinaigrette s dijonskou hořčicí a rozmarýnem	57
Domácí vinný ocet	58
ŘEŘICHA	59
Řeřichová svačinka neboli snack	61
Jarní pomazánka s řeřichou a řapíkatým celerem	63
LÉTO	65
Nejdůležitější letní doporučení od Michaely Dvořáčkové	67
BORŮVKY	70
Tvarohové kuličky s borůvkovým přelivem	74
Pošumavský borůvkový koláč	75
OSTRUŽINY	77
Ostružinová přesnídávka s chia semínky	80
Osvěžující koktejl s ostružinami a jogurtem (smoothie)	81
RYBÍZ	82
Rybízový přeliv na palačinky i grilovaný sýr	85
Nápoj králů Kir Royal	87

MALINY	89
Vanilková panna cotta s malinovou omáčkou	93
Jemný malinový koláč s tvarohem a mandlemi	95
RAJČATA	97
Rajčatová salsa na grilu s česnekovým máslem a slunečnicovými bulkami	101
Poctivá rajská omáčka	103
POZDNÍ NEBOLI BABÍ LÉTO	105
Tipy na stravu v babím létě od Michaely Dvořáckové	107
Míšina pozdně letní polévka	108
HRUŠKY	109
Hruškové recepty od Michaely Janatové	111
Staročeské zapečené hrušky	113
Hrušky na másle	114
OŘECHY (LÍSKOVÉ A VLAŠSKÉ)	115
Ořechová roláda s kávovou polevou	120
(Fermentovaná) ovesná kaše s ovocem a lískovými oříšky	121
DÝNĚ	124
Dýnové palačinky podle Michaely Janatové	127
Dvoubarevný dýňový cheesecake	129
Dýňová polévka s dýňovými semínky a olejem	131
CELER	133
Řapíkatý celer	135
Restovaný strouhaný celer	137
Slané celerové placičky podle České selky	139
Všelék našich prababiček – dlouho tažený masokostní vývar	141
HOUBY	143
Sakumpak – smetanově sladké jihočeské „kyselo“ s houbami	146
Zapečená hlíva se žampiony a sýrem	147
PODZIM	149
Pohled na podzim a podzimní tipy podle Michaely Dvořáckové	151
CIBULE	155
Sladký cibulový sirup na nachlazení a kašel	156
Plněné pečené cibule	158
Maminčin hovězí guláš	159
ČESNEK	162
Falešný bramborák	166
Česnekový dip	168

ČERVENÁ ŘEPA	169
Nápoje z červené řepy od Michaely Janatové	170
Teplý podzimní salát s červenou řepou a dýní	172
Červená řepa pečená s dýní a fenyklovými semínky	174
ŠÍPKY	176
Šípkový olej pro lepší trávení	180
Steaková šípková omáčka	181
RAKYTNÍK	183
Osvěžující rakytníková limonáda	188
Grilovaná kuřecí prsa s rakytníkovou marinádou	189
ZIMA	191
Pohled na zimu podle Michaely Dvořáčkové	193
KYSANÉ ZELÍ	195
Kysané zelí se syrovátkou	201
Kysané zelí s červenou řepou jako příloha	203
LNĚNÁ A KONOPNÁ SEMÍNKA A OLEJE	205
Losos obalený ve lněných a konopných semínkách	210
Koktejl se lněnými a konopnými semínky	211
MED	213
Pampeliškový med	217
Prvorepublikové medové sušenky	219
Medové kuličky obalené v oříšcích	220
MÁSLO	222
Chutné domácí máslo	228
Domácí přepuštěné máslo a ghí	230
SÁDLO	232
Jemný sádlový mazanec	236
Česnečka s chlebovými krutony opečenými na sádle	238
ŽIVOT I JÍDLO JAKO HRA	241
POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE	247