

# Obsah

## Obsah 5

---

## Úvod 7

---

## Skratky 10

---

## Ako nahradiť hotové produkty 11

---

Zeleninová koreninová pasta 11 • Zeleninový bujón v prášku 13  
Bylinková zmes na prípravu šalátov 14 • Zahusťovadlo do omáčok 17  
Instantná mäsová omáčka 19 • Zásmažka 21 • Dezert Rote Grütze 22  
Cestoviny 24 • Prepustené maslo (Ghí) 28 • Prírodný jogurt 31  
Puding v prášku 32 • Vanilková a čokoládová omáčka 34 • Tortové želé 35  
Stužovač • šľahačky 36 • Prášok do pečiva 37  
Zmes na pečenie v pohári 39 • Chrumkavé müsli 42 • Jablčný ocot 44  
Bylinkový ocot 46 • Balzamikový ocot 49 • Kečup 51 •  
Kečup z tekvice Hokkaido 52 • Majonéza 55 • Vegánska majonéza 57

## Inšpirujme sa prírodou 58

---

Superpotraviny zdarma 58 • Ako pestovať zázvor a kurkumu 62  
Bylinkový čaj z parapetu 64 • Klíčky 66

## Pečivo 71

---

Pečieme chlieb v hrnci 71 • Chlieb z pohára 74 • Chlebové korenie 78  
Koláče a nákypy z pohára 81 • Ako si pomlieť múku 83  
Kváskujeme 87 • Kváskový chlieb 91 • Krekry 95 • Lúhované praclíky 100  
Čím nahradiť vajčička 102 • Nálev z cíceru namiesto snehu z bielkov 105  
Sneh z ľanových semienok 106

## Chlieb v hlavnej úlohe

109

Nátierky z dvoch surovín 109 • Čokoládový krém s avokádom 113  
Ovocné nátierky s karobovou múčkou 115  
Ovocné nátierky bez varenia 117 • Orieškový krém 118  
Vegánske alternatívy čerstvého syra 120 • Maslo a bylinkové maslo 122

## Stop vyhadzovaniu

124

Instantná polievka zo zvyškov 124 • Hnedé banány 126  
Pomarančová kôra 131 • Kandizovaná citrónová a pomarančová kôra 134

## Pro zdravie

137

Cibuľový sirup proti kašľu 137 • Sirup proti kašľu z čiernej red'kovky 139  
Bylinkový sirup proti kašľu 141 • Pastilky na boľavé hrdlo 142  
Zázvorový nápoj 143 • Zázvorová kúra 145 • Zázvorové sušienky 146  
Proteínový výživový doplnok 147 • Výživový doplnok s vitamínom C 148

## Nápoje

150

Mandľové mlieko a mlieko z kešu orechov 150 •  
Špaldové a ovsené mlieko 152 • Sójový nápoj 153 • Vodný kefír 154  
Mliečny kefír 157 • Kombucha 160 • Kvas 163

## Maškrtky

165

Zeleninové čipsy 165 • Pukance 167 • Čokoláda 171 • Čajové pečivo 174  
Raw sušienky 182 • Kandizovaný zázvor 184  
Zmrzlina z jednej prísady 186 • Zmrzlina bez pomoci prístroja 187

## Hor sa do práce!

189