

8

O autorce

11

Jak s kuchařkou vařit a přitom se bavit

Piktogramy a možné potíže při vaření **12**

Náčiní a nádobí, skladování **13**

Můj základ spíše **15**

16

Historie kaše

19

Pět prvků a šest chutí

Co je to rovnováha? **20**

Co na to chuť? **21**

Sladká a kyselá chuť **23**

Slaná a pálivá chuť **24**

Svíravá a hořká chuť **25**

26

Namíchejte si kaši na míru

29

Obiloviny

Lepek – jíst, či nejíst? **29**

Čerstvá mouka přímo doma **30**

Fermentace obilovin, ořechů a semínek **32**

Kvalita a nákupy **34**

Formy obilovin **35**

Pšenice **38**

Oves **39**

Ječmen a kamut **40**

Proso (jáhly) **41**

Pohanka a kukuřice **42**

Amarant **43**

Quinoa a rýže **44**

Slzovka a teff **47**

Tapioka a čirok **48**

51

Tekutiny

Mléko živočišné – kravské, kozí či ovčí **51**

Rostlinná mléka, mošt nebo voda **52**

55

Sladidla

Tmavý cukr, melasa a sirupy **56**

Obilné slady, obilné sirupy, med a panela **57**

Palmový a kokosový cukr, sušené ovoce,
stévie a xylitol **58**

61

Dvůtipné doplňky

Ovoce sušené, nebo čerstvé? **61**

Zelenina. Čerstvá je nejlepší **62**

Ořechy a semínka **62**

Kakao, nebo karob? **67**

69

Tuky a oleje

Nasyčené a mononenasyčené mastné kyseliny **70**

Polynenasycené mastné kyseliny **72**

75

Koření a bylinky

Kvalita a skladování **76**

Koření do sladkých kaší **79**

Bylinky do sladkých kaší **80**

Koření do slaných kaší **82**

Bylinky do slaných kaší **85**

Receptová část

Základní recepty

Výroba domácího rostlinného mléka **91**

Pyré z meruněk **95**

Rozvar ze sušených datlí **96**

Univerzální ořechový krém **99**

Jedna porce kaše – poměry surovin **100**

Sladké kaše

Kaše na zalití **103**

Krupičná špaldová kaše **104**

Pohanková kaše **107**

Ovesná sladká kaše **108**

Maková kaše **111**

Jáhlová kaše **112**

Rýžová sladká kaše **115**

Kaše z nahrubo pomletého kamutu **116**

Jáhlová perníková kaše **119**

Rømmegrøt **120**

Kaše fermentovaná přes noc **123**

Jablečná kaše s hruškou a kořením **124**

Čiroková kaše s jahodami **127**

Kuskus s meruňkami **128**

Pohanková kaše s mákem a badyánem **131**

Semínková zelená **132**

Tsampa **135**

Rýžová kaše kokosová s čokoládou **136**

Amarantová kaše s ovesnými vločkami **139**

Ječná kaše **140**

Rýžová kaše s quinoou a kořením **143**

Rýžová s karobem **144**

Relaxační kaše **147**

Tapioka s růžovou vodou **148**

Bezová varmuže **151**

Čiroková kaše s mandlovým krémem **152**

Ájurvédská kořeněná **155**

Slané kaše

Ovesná slaná kaše **156**

Rýžová slaná kaše **159**

Kořeněná rýžová kaše s dýní a batáty **160**

Zelená kaše **163**

Kičadi **164**

Uppama **167**

Jáhlová kaše se slzovkou a fenyklem **168**

Sezonní hummus **171**

Bramborovo-batátová kaše s rostlinnou smetanou **172**

Kaše z quinooy a rýže s kapustou a shitake **175**

Jáhlová kaše s máslovou dýní a pestem **176**

Kaše z divoké rýže a quinooy s červenou řepou a brokolící **179**

Polenta s rajčaty, paprikami a tymiánem **180**

Pohanková kaše s vodnicí, šalotkou a hlívou ústříčnou **183**

Rizotová kaše s hráškem **184**

Congee **187**

Kaše z bulguru s teffem, lilkem a rajčaty **188**

Ovesná kaše s chřestem a kozím sýrem **191**

Dál s červenou čočkou a fenyklem **192**

Inspirace ke kombinacím a balení kaší na cesty

Rychlé kaše „na zalití“ **196**

Kaše ideální na léto **197**

Kaše ideální na zimu **199**

Kaše při rekonvalescenci **200**

Použité zdroje **201**

Rejstřík **202**