

OBSAH

VÝŽIVA, ZDRAVÍ A ROLE
ZELENINY 9

NĚKOLIK ZÁVAŽNÝCH DŮ-
VODŮ PRO ZVÝŠENÍ SPO-
TŘEBY ZELENINY 9

HLAVNÍ OBSAHOVÉ LÁTKY
V ZELENINĚ 11

PLANÉ ROSTLINY Z PŘÍ-
RODY 14

ZELENÉ KOŘENÍ 14

ZÁSADY KUCHYŇSKÉ PŘÍ-
PRAVY ZELENINY 14

VELKÉ BOHATSTVÍ ZELENÍ-
NOVÝCH DRUHŮ 15

ARTYČOK 17

- Polévka Alice s artyčoky
- Artyčoky s omáčkou
 - 1. Rajčatová omáčka se šunkou
 - 2. Kerblíková omáčka
- Smažené artyčoky v italském těstíčku
- Artyčokový salát se šunkou a hráškem

BROKOLICE 19

- Brokolicová polévka se sa-
lámem a vínem
- Rajčatová polévka s broko-
licí
- Brokolice s maltézskou
omáčkou
- Salát z brokolice s vejci
- Salát z brokolice s mladou
kukuřicí a rajčaty

**CELER (BULVOVÝ, ŘAPÍ-
KOVÝ, NAŤOVÝ)** 21

- Celerová polévka s mand-
lemi
- Vepřové kotlety s celerem
a rajčaty
- Vepřové maso na celeru po
čínsku
- Chop suey
- Sekaná s celerem
- Celerové krokety
- Celerová příloha po fran-
couzsku
- Řapíkový (bulvový) celer
smažený v těstíčku
- Řapíkový celer zapékaný
- Celerový salát

CIBULE KUCHYŇSKÁ 25

- Francouzská cibulová po-
lévka
- Burghul bi dfeen – egypt-
ský soulet

- Popská jachniya
- Gratinované maso s vejcem
a mladou cibulí
- Králík v cibuli
- Kapr na cibuli s vínem
- Džuveč z bramborových
kroket a cibule
- Zapečené karbanátky
z póru, cibule a fazolí po
srbsku
- Cibulový salát s vejci
- Salát z mladé cibulky
s jablky
- Cibuláčky

**ČEKANKA SALÁTOVÁ
HLÁVKOVÁ** 29

- Hlávková čekanka se sýrem
- Hlávková čekanka s cibulí
a jablky
- Čekanka se špekovou
omáčkou
- Čekankový salát
 - s česnekem
 - s jogurtem a ořechy
 - s kukuřičnými zrny
a houbami
 - s vejci
- Míchaný salát s bílým jo-
gurtem

**ČEKANKA SALÁTOVÁ
K RYCHLENÍ (PUKY)** 32

- Čekanková polévka
- Čekanka zapečená
- Čekankový salát
 - belgický
 - se sýrovou zálivkou
 - se šunkou a hruškou
 - s houbami
 - s jablky a křenem
 - s kečupem a ořechy
 - s olivami
 - s pomerančem
 - s tuňákem (sardin-
kami)

ČERNÝ KOŘEN 35

- Polévka z černého kořene
- Pomazánka ze syrového
černého kořene
- Dušený černý kořen se
žampiony a šunkou
- Zapečený černý kořen
- Salát z černého kořene
a mrkve

**ČERVENÁ ŘEPA
SALÁTOVÁ** 37

- Boršč
- Chlodník
- Polévka z červené řepy s jo-
gurtem
- Dušená červená řepa
 - se smetanou
 - s jablkem
- Pikantní červená řepa

- Salát z červené řepy s kře-
nem
- Německý salát ze syrové
řepy

ČESNEK 40

- Česnečka
- Česnečka po židovsku
- Japonská polévka
- Arménský rulet
- Hovězí maso po židovsku
- Kantonské jarní závitky
s česnekovými stvolý
- Plněná tykev na česneku
- Provensálská majonéza (ail-
loli)
- Česnekové maslo
- Škvarková pomazánka
s česnekem

**FAZOL (OBECNÝ, OHNIVÝ,
MĚSÍČNÍ)** 43

- Bulharská fazolková čorba
- Švýcarská fazolková po-
lévka
- Dušené hovězí s brambory
a fazolkou po arabsku – ta-
džin
- Fazolky s vepřovým masem
 - po čínsku
 - zapečené s těstovinami
 - na smetaně
- Lutyšský fazolkový salát
- Salát ze zelených fazolek se
sterilovanou okurkou

**FENYKL SLADKÝ, BOLOŇ-
SKÝ** 46

- Polévka s fenyklem a cuke-
tou (tykví)
- Piemontské kuřátko
- Fenykl s hnědým máslem
- Fenyklová příloha s cibulí
- Fenyklový salát s pome-
rančí
- Míchaný fenyklový salát

**HRÁCH (K VYLUPOVÁNÍ,
DŘEŇOVÝ, CUKROVÝ)** 48

- Bernská polévka s hráškem
- Maďarská hrášková po-
lévka s nočky
- Hrášek po florentinsku
 - po francouzsku
 - po indicku
- Těstoviny zapečené s hráš-
kem po italsku
- Salát z hrášku a těstovin
- Salát z hrášku s majonézou

CHŘEST 51

- Krémová chřestová polévka
- Chřestové závitky
- Chřest s omáčkou ailloli
- Chřestový salát
 - s kuřecím masem
 - s tatarskou omáčkou

IBIŠEK JEDLÝ – BAMIA, OKRA 52

Bosenská slepičí polévka s bamiou
 Jakhnet bamia – okra s masem
 Jugoslávský džuveč s bamiou
 Bamia po egyptsku
 Zeleninový džuveč s bamiou

KADEŘÁVEK – KAPUSTA KADEŘAVÁ 54

Hustá kadeřávková polévka se sýrem ze Středomoří
 Nadívaný kadeřávek
 Dušený kadeřávek
 – zahuštěný bramborem
 – s ovesnými vločkami
 Salát z kadeřávku
 Smažený kadeřávek v těstíčku

KAPUSTA HLÁVKOVÁ 56

Kapusta zapečená s brambory a salámem
 Zapečené mleté maso s kapustou a brambory
 Kapustové smaženky
 Kapusta s rýží po indicku
 Kapusta po maďarsku
 Dušená kapusta po čínsku
 Kapustová roláda v alobalu
 Závin z lístkového těsta s kapustou a mozečkem

KARDY 59

Kardy vařené se sýrem
 Kardy smažené v těstíčku
 Zapečené kardy po francouzsku

KEDLUBEN – BRUKEV**ZELNÁ** 60

Anglická kedlubnová polévka
 Kedlubnová polévka
 Kedlubňačka s vejci
 Kedlubny s vepřovým bůčkem
 Ostré hovězí nudličky s kedlubnou – Kang šao žous
 Plněné kedlubny po záhřebsku
 Kedlubnový kastrůlek s mrkví
 Kedlubnová omáčka s pivem
 Kedlubnový salát vařený z odrůdy Gigant

Čerstvý kedlubnový salát
 – se smetanovou zálivkou
 – s křenem
 – s mrkví
 – s majolkou

KOPŘIVA DVOUDOMÁ 64

Kopřivová polévka
 – se sýrem
 – s ovesnými vločkami
 – s vaječnou sedlinou
 Zapečené kopřivy s rýží
 Kopřivové šišky z brambor
 Špekové knedlíky s kopřivami
 Svinouch s kopřivami
 Bramborové placky s kopřivami
 Bramborový třesenec s kopřivami
 Omeleta s popencem a kopřivami
 Pita plněná kopřivovou nádivkou
 Slaný kopřivový koláč

KŘEN 68

Bílá křenová polévka
 Jarní bramborová polévka s křenovými listy
 Ovarová polévka s kroupami a s křenem
 Křenová pomazánka
 Vejce s křenovou náplní
 Vepřové (hovězí) plátky plněné křenem
 Křenové omáčky (teplé)
 – jísková s mlékem
 – smetanová
 – smetanová se sójovou omáčkou
 – s rozinkami
 – s mandlemi
 Křenová příloha se šlehačkou a kečupem
 Křen s jablky
 Křenová příloha s vínem a rybízovou zavařeninou
 Salát z tvarohu s bylinkami a jablky

KUKUŘICE CUKROVÁ 72

Čínská polévka s kukuřicí
 Rajčatová polévka s kukuřicí
 Dušené maso s kukuřicí
 Rizoto s kukuřicí, mrkví, hráškem
 Cukrová kukuřice s hráškem a mrkví
 Dušená kukuřice
 Kukuřičná příloha s fazolkami
 Salát s kukuřicí a rajčaty
 Teplý zeleninový salát s kukuřicí

KVĚTÁK 75

Kvěťáková krémová polévka Dubarry
 Zapečený květák podle Pařížanky
 Květákové kari po indicku
 Zimní salát míchaný
 Květákový salát v šunkových rolkách
 Salát z květáku a okurky

LEBEDA ZAHRADNÍ 77

Lebeda s těstovinami a mletým masem
 Salámové misky s dušenou lebedou
 Burritos

LILEK JEDLÝ 79

Polévka z lilků
 Nadívané baklažány po kavkazsku
 Plněné lilky po egyptsku
 Adžandandali z lilků
 Ajzalan
 Baklažány na slanině
 Zapečené baklažány po provensálsku
 Recký salát z pečených lilků
 Lilky po indicku
 Lilkové čatni

LOPUCH VĚTŠÍ 82

Polévka z kořene lopuchu
 Dušený lopuchový kořen s karotkou
 Salát z čerstvého lopuchového kořene a rajčat

MANGOLD – CVIKLA LISTOVÁ 83

Mangoldová polévka
 Švej-ču-žou – vepřové maso s mangoldem (špenátem)
 Jehněčí s mangoldem
 Mangoldová roláda
 Mangoldový „štrůdl“ po italsku
 Dušený mangold s rajčaty
 Zelený salát s vejci

MRKEV – KAROTKA 86

Mrkvová polévka
 Mrkvový kastrol
 Lesklé karotky
 Dušená karotka
 Příloha z mrkve a jablek
 Karotkový salát – s cibulí
 – s křenem
 Pomazánka z mrkve s celemem a rybou
 Mrkvový cimes

OKURKA 89

Perská studená okurková polévka

Tarator – bulharská studená okurková polévka
Teplá okurková polévka
Omáčka z čerstvých okurek
Bosenské okurky s tvarohem a cibulí
Dalmatinský okurkový salát
Okurkový koktejl
Okurkový salát se sezamem nebo sekanými arašidy
Okurkový salát s vínem
Ostrý okurkový salát po čínsku
Míchaný salát s okurkou
Michoteta – egyptský okurkový salát
Sterilované okurky kořeněné po arabsku
Kysané okurky
Okurky v octovém nálevu
– pro rychlou spotřebu
– sterilované

PAMPALIŠKA LÉKAŘSKÁ 93

Pampeliškový salát
– míchaný
– se šťovíkem

PAPRIKA ZELENINOVÁ 94

Papriky s rozmanitou náplní – předkrm:
1. tvarohová náplň
2. salámová náplň
3. sýrová náplň
Vepřové kostičky s paprikou po čínsku
Paprikáda
Plněné papriky po alžírsku
– se žampiony a rýží
Papriková pizza
Srbský ajvar
Tatarská zelenina
Italský salát
Labužnický salát
Provensálský salát
Salát z pečených paprik po italsku

PASTINÁK 98

Hustá polévka z pastináku
Smažený pastinák s rokfórovou omáčkou
Pastinákové placičky
Pastinákové smaženky
Příloha z pastináku a brambor
Míchaný salát s pastinákem
Salát z mrkve a pastináku s ořechy nebo kokosem

PAŽITKA 100

Čínská polévka s pažitkou
Pažitková polévka
Pažitková omáčka

Studená pažitková omáčka s jogurtem
Pažitková pomazánka
Pažitková vejce
Pažitkové kuličky

PEKINGSKÉ ZELÍ 103

Dušené pekingské zelí
Pekingové zelí zapečené se sýrem
Pálivé vepřové s pekingským zelím (Chuej kuo-žou)
Japonský salát z pekingského zelí s okurkou
Ostrý salát z pekingského zelí
Pikantní salát z pekingského zelí
Salát z pekingského zelí
– s hořčicí
– s houbami
– s pomerančem
Teplý ostrý salát z pekingského zelí (Thang-čchu paj-cchaj)

PETRŽEL ZAHRADNÍ 106

Zapékané brambory s houbami a petrželkou
Jednoduchá petrželková omáčka
Zelená omáčka s ovčím sýrem
Petrželová příloha
Smažené petrželkové listy
Smaženky z petrželky a cibule

PODBĚL 108

Mu Š žou se stonky podbělu
Nadívané podbělové listy

POLNÍČEK, KOZLÍČEK 109

Míchaný salát s polníčkem
Polníček
– se zelenou voňavou zálivkou
– s rajčatovou zálivkou s bazalkou
– s remuládovou zálivkou
Polníčkový salát
– s cibulovou zálivkou
– s vínem

PÓR 111

Pórková polévka s bramborem
Zapečená pórková polévka
Zapražená pórková polévka se sýrem
Kavarma kebab s pórkem
Rýže s pórkem a sýrem
Smažený pór v sýrovém těstíčku
Uzené maso s pórovou omáčkou

Vepřové maso s pórkem po čínsku
Zapečený pór s brambory a uzeninou
Švýcarský pórkový koláč
Salát s pórem
Salát z póru

RAJČE 114

Čorba z drůbežích drůbků s rajčaty
Čínská žlutočervená polévka
Rajčatová polévka
Plněná rajčata
Italská rajčatová omáčka
Studená rajčatová omáčka s česnekem
Špagety se slaninou a rajčatovou omáčkou
Džuveč po bulharsku
Kuře Marianne s rajčaty
Králík v balíčku na rajčatech
Králík v mléce s rajčaty po italsku
Dušené ryby v rajčatech
Dionýsův salát
Rajčatový salát
– s jablkem a ořechy
– se smetanou a vejci
Čatní ze zelených rajčat a jablek
Mini-pizza

REVEŇ – REBARBORA 119

Reveňová polévka
Reveňová omáčka s jahodami
Reveňové knedlíky z tvarohového těsta
Reveňový nákyp s bílou čepicí
Reveňové řezy
Reveňové flameri
Reveňové čatní
Reveňový salát
Reveňová zavařenina po francouzsku
Reveňová bowle

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA 122

Maďarská polévka s růžičkovou kapustou a houbami
Kuřecí tajemství s růžičkovou kapustou
Vepřový bůček s kapustičkami po čínsku
Pekáček s růžičkovou kapustou
Růžičková kapusta zapečená s rýží a párky
Orientální růžičková kapusta
Růžičková kapusta v oříškové omáčce
Růžičková kapusta s rýží
Německý bramborový salát

s růžičkovou kapustou
Salát z rajčat a růžičkové kapusty

ŘEDKVE A ŘEDKVIČKY 125

Polévka z japonských ředkví nebo bílých ředkviček
Maso s ředkvičkami po čínsku
Dušené ředkvičky s vejci a sýrem
Salát z černé ředkve
Majonézový salát s černou ředkví
Míchaný salát s ředkvičkami
Salát z černé ředkve a kedlubnu Gigant
Salát z černé ředkve a zeleniny
Salát z černé ředkve a červené řepy
Pomazánka z ředkviček a olomouckých syrečků
Ředkvičková pomazánka s vejci
Tvarohová pomazánka s černou ředkví a bylinkami

ŘEŘICHA ZAHRADNÍ 128

Bramboračka s řeřichou a sýrem
Sýrová omeleta s řeřichou
Řeřichová pomazánka
– z majolky
– z tvarohu s ředkvičkami
Studená řeřichová omáčka
Americký salát
Bylinkový salát s okurkou a řeřichou
Francouzský řeřichový salát s vejci
Salát s řeřichou
Letní salát s řeřichou
Rajčatový salát s řeřichou
Zelený salát

SALÁT (HLÁVKOVÝ, LE- DOVÝ, ŘÍMSKÝ, LISTOVÝ, CHŘESTOVÝ, ŠTĚRBÁK –ENDIVIE) 131

Salátová polévka
Salát ve smetanové omáče
Dušený salát
Aromatický salát
Salát s bylinkami
Hlávkový salát s hořčičnou zálivkou
Salát s italskou zálivkou
Hlávkový salát
– s jogurtem a koprem
– s křenem
– s míchanou zeleninou
– se sýrem Nivou
– se zálivkou vinaigrette
Mexický vánoční salát

Salát s indickou zálivkou
– s řeřichou
– z endivie
Tuniský salát

SEDMIKRÁSKA – CHUDOBA 137

Polévka se sedmikráskami
Vejce se sýrem a sedmikráskami
Řežábek

ŠPENÁT ŠETÝ A NOVOZÉ- LANDSKÝ 138

Taraba – skopové (nebo mleté) dušené ve špenátových listech po arabsku
Špenát (mangold) s mletým masem po egyptsku
Nargesí – špenátové hnízdo s vejci
Špenátové noky
Americký koláč se špenátem
Špenátový salát s jogurtem po arabsku
Špenátový salát s ořechy po italsku

ŠŤOVÍK 142

Bramborová polévka se šťovíkem
Šťovíková mléčná polévka
Studená šťovíková polévka
Italské taštičky s masovou náplní ve šťovíkové omáče
Dušený šťovík
Jarní salát z okurky, šťovíku a bylinek
Salát ze šťovíku a ptačince

TOPINAMBUR 144

Polévka z topinamburů
Placky z topinamburů
Německý topinamburový salát
Salát z topinamburů („bramborový“)
Studený salát ze syrových topinamburů

TYKEV – DÝNĚ – CUKETA – PATIZON 144

Bílá polévka z tykve
Čínská tykvová polévka
Chilská studená polévka s tykví
Polévka z cuket s hruškami
Cukety s masem po arabsku (Yakhnet Kousa)
Zapečené plněné cukety
Zapečená tykev s mletým masem
Zapečená tykev s houbami a těstovinami
Dušené cukety s mátou
Dušená tykev na smetaně

Tykvičky s rajčaty po francouzsku
Špagetová tykev vařená
Čatní z tykví a jablek
Opečený tykvový salát
Sterilovaná tykvová příloha s rajčatovým protlakem
Dijonský salát z tykve (cuket)
Tykvový salát z cuket po italsku
Smažená tykev na sladko

VODNICE 151

Francouzská polévka z Touraine
Pot-au-feu – vařené hovězí maso v zelenině
Plněná vodnice
Dušená směs zeleniny po francouzsku
Zahrádkářský hrnec
Salát z vodnice a brambor po arabsku

ZELÍ HLÁVKOVÉ 154

Americká zelňačka
Anglická zelňačka s knedlíčky
Pikantní zelná polévka s vepřovým masem a houbami
Polévka z raného zelí
Zelné knedlíčky
Lví hlavy
Vepřové po čínsku s hlávkovým zelím
Pečená krůtí stehna s jablky plněnými červeným zelím
Zelné závitky – sarmale
Flíčky se zelím
Zelné karbanátky
Zelný salát po čínsku
Zelný salát se slaninou
Zelný salát z čerstvého zelí
– s hořčicí a cibulí
– s křenem
– s jablky, rozinkami a vlaškými ořechy
– jugoslávský ze zelí dvou barev