

Obsah

Vše je energie	4
Má svět svůj systém?	5
Existuje náš osud?	8
Emoce jako silná vibrace	9
Vše se vším souvisí!	11
Přitahujeme si události?	12
Štědrovečerní příběh	13
Příběh má pokračování	13
Mají zvířata duši?	14
Maso jako maso!	15
Lidská moc plodící bezmoc	16
Jste to, co jíte!	17
Indie jako vegetariánská velmoc	18
Člověk na vrcholu vývoje	19
Jídlo našim lékem nebo nemocí?	20
Prospěšná rovnováha	21
Válka chemie	22
Cesta k očistě našeho organismu	24
Výživová hodnota bílkovin	27
Živočišné bílkoviny	28
Dánský experiment	29
Náš svět	30
Ještě jeden malý příběh na závěr	31

HLAVNÍ JÍDLO SNADNO A RYCHLE

Kuskus (couscous) se zeleninou	34
Jáhly	36
Sója na Nivě	38
Sója na houbách	40
Sója na pórku	42
Seitan (šřavnaté řízky)	44
Čočka	46
Červená čočka	48
Hrachová kaše	50
Kosmatice v těstíčku	52
Gnocchi se špenátem (s Nivou)	54
Gnocchi na zelenině	56
Pravé italské rizoto	58
Boloňské špagety s červenými fazolky	60
Špagety ve smetanové zelenině	62
Tofufleky se zelím	64
Cuketové bramboráky	66
Cuketová omáčka	68
„Pipršmogn“ s kyselým zelím	70
Placky z kyselého zelí	72
Špaldové kroupy s hříbký	74
Kapustové karbanátky	76

Šmakounové řízky	78
Čína s burskými oříšky	80
Květák na houbách	82
Celerové placičky	84
Staročeský báč	86
Nádivka velikonoční	88

PŘÍLOHY

Brambory s máslovou cibulkou	92
Štuchané brambory	92
Gratinované brambory	92
Chlupaté knedlíky	93
Polenta	93
Kuskus s hráškem	94
Pórek jako skvělá příloha	94

POLÉVKY

Francouzská fazolová polévka	96
Kulajda	97
Dršťková polévka	98
Brokolicová polévka	99
Polévka životabudič	100
Pórková polévka	101
Polévka z červené řepy s křenem	102
Špenátová polévka	103

Rajská polévka po italsku	104
Květáková polévka	105
Polévka ze zelených lusků	106
Polévka s kvasnicovými knedlíčky	107
Polévka se sýrovými knedlíčky	108
Bramboračka	109
Čočková polévka	110
Dýňová polévka	111
Indická polévka	112

SALÁTY A POMAZÁNKY

Celerová pomazánka	114
Z pomazánkového másla	114
Kvasnicová pomazánka	114
Topinková pomazánka (falešný tatarák)	115
Fazolová pomazánka	115
Křenová pomazánka	115
Francouzský salát	116
Zelný salát s buráky	116
Zelný salát s křenem	116
Bulharský salát	117
Salát z rajčat	117
Salát z naklíčené čočky	117
Salát s roztaveným Hermelínem	117

Papriky na grilu	118
------------------------	-----

MOUČNÍKY

Tvarohové pudíngové řezy	120
Sypaný tvarohový koláč	122
Tvarohová bábovka	123
Máslový závin	124

Obrazové zdroje

strana 5 - vlevo nahoře Wolfgang Beyer (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mandel_zoom_12_satellite_spirally_wheel_with_julia_islands.jpg?uselang=cs)

vpravo nahoře www.shutterstock.com

vlevo dole <http://www.spacetelescope.org/images/>

strana 6 - vlevo nahoře www.shutterstock.com

vlevo dole Wolfgang Beyer (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mandel_zoom_08_satellite_antenna.jpg?uselang=cs)

strana 7 - vlevo nahoře Jon Sullivan (http://en.wikipedia.org/wiki/File:Fractal_Broccoli.jpg)

vpravo nahoře Emmanuel Cateau (<http://emmanuelcateau.fr/picture?/1754/tags/253-fractal>)

vlevo dole a vpravo dole - archiv autorky

fotografie - recepty: archiv autorky

foto na titulní straně www.profimedia.cz