

OBSAH

Úvodem	7	Fazolová polévka	25
Co je plnohodnotná strava	9	Fazolová polévka po balkánsku	26
Co jsou biopotraviny	13	Čočková polévka	26
Malý průvodce po specializované prodejně biopotravin	14	Čorba	26
Snídaně	16	Rychlá rajčatovo-čočková polévka	27
Kollathova snídaně	16	Boršč zelný	27
Müsli a granola	17	Boršč šťovíkový	27
Karobové křupky se semínky	17	Minestrone fazolové	28
Müsli s čerstvým ovocem	18	Minestrone kroupové	28
Tropická miska	18	Na velký hlad	29
Pšeničná kaše	18	Polévka s droždovými knedlíčky	29
Kaše našich prababiček	19	Pizza a nudle	30
Pohanková kaše	19	<i>Pizza</i>	30
Kaše z ovesných vloček	20	Olivový olej	30
Halva	20	Další suroviny	31
Instantní kaše	20	Focaccia	32
Polévky	22	Těsto na pizzu	32
Obilno-zeleninová polévka	22	Marguerita	32
Zelená polévka	23	Rajčatová pizza Gargano	33
Zahradnická polévka	23	Pizzové variace	33
Rajská polévka	23	Zeleninová pizza s tofu	33
Zelňačka – kapustňačka	24	Pizzová kapsa	33
Zeleninová polévka s tofu	24	Špenátová pizza	34
Kulajda	25	Pikantní pizza s tofu	34
Hrachová polévka	25	Pizza patate	34
		Nudle	35
		Vaření těstovin	35
		Nejprostší úprava špaget	35

Omáčky na těstoviny	35	Dušené zelí po moravsku	50
Rajčatová omáčka	36	Dušené špenátové listy	51
Omáčka s lilkem	36	Brokolice s česnekem	51
Pesto	37	Chřest s gorgonzolou	51
Ďábelská omáčka	37	Zeleninové rizoto	51
Těstoviny s brokolicí	37	Zeleninové rizoto z kuskusu nebo bulguru	52
Sýrová omáčka	38	Opečené lilky s rajskou omáčkou	52
Houbová omáčka	38	Musaka	52
Karbanátky, sekaná	39	Zelenina po indicku	53
Pšeničné karbanátky dušené	39	Mexická zelenina	53
Jednoduché obilné karbanátky ..	39	Zeleninová směs po turecku	54
Karbanátky z ovesných vloček ..	40	Jarní kroupy s čočkou	54
Karbanátky z grünkernu	40	Čočka se zeleninou	54
Karbanátky z dvouzrnky s lilkovou omáčkou	41	Krupeto	55
Hamburger	41	Kapusta s bramborami na karí	55
Kapustové karbanátky	42	Rychlé rizoto	55
Kapustová sekaná	42	Čapáty a jiné placky	56
Kuličky z falafelu	42	Čapáty	56
Sváteční sekaná	43	Nan	56
Obilniny a luštěniny obecně	44	Purí	57
Zelenina – luštěniny	48	Placky s kukuřicí	57
Dušená jarní zelenina	48	Bramborové placky	58
Dušená letní zelenina	49	Celozrnné palačinky	58
Dušená podzimní zelenina	49	Lívance	59
Dušená zimní zelenina	49	Tofu a seitan	60
Mrkev s hráškem	49	Výroba seitanu	60
Mrkev s kedlubnami	50	Guláš ze seitanu	61
Dušené letní zelí	50	Seitan jako výpečky	61

Seitan jako kung-pao	62	Salát s olivami	73
Seitanová pečeně	62	Čekankový salát.....	73
Seitanová svíčková pečeně	62	Salát z čínského zeli	73
Tofu Jarní píseň	63	Čočkový salát se zeleninou.....	74
Nálevy na tofu	63	Fazolový salát	74
Tofu s pórkem a žampiony	63	Rýžový salát 1	74
Tofu s hráškem	64	Rýžový salát 2	75
Dušené papriky s tofu	64	Salát z dvouzrnky	76
Míchaná zelenina s tofu	64	Salát z bulguru	76
Smažené tofu	65	Salát z bezpluchého ovsa	76
Tofu jako moravský brabec	65	Salát ze špaldy	77
Omáčka na špagety s tofu	65		
Brambory	66	Pomazánky	78
Brambory na loupáčku	66	Pomazánka z tofu se semínky	78
Brambory pečené na plechu	66	„Humrová“ pomazánka	78
Pikantní pečené brambory	67	Tvarohová pomazánka	79
Bramborák	67	Pomazánka z brynzy	79
Chlupaté knedlíky	68	Drožďová pomazánka.....	79
		Pomazánka z lilku	80
Saláty	69	Olivová pomazánka	80
Suroviny	69	Gomasio	80
Nástroje	69		
Zelný salát	70	Pečeme naslano i nasladko	81
Dvoubarevný zelný salát	70	Celozrnné rohlíky	81
Čínský zelný salát.....	70	Dalamánky	81
Ostrý okurkový salát.....	71	Chléb z kvásku	82
Salát Italia	71	Celozrnné koláče a koláčky	83
Jednoduchý zeleninový salát.....	71	Velikonoční bochánek	84
Salát z vodnice	72	Vánočka	84
Balkánský salát	72	Špaldové taštičky s jablky	85
Salát z polníčku	72	České buchty	85
		Mřížkový koláč	86
		Celozrnný perník	87