



OBSAH

KNIHOVNA
BEDŘICHA BENĚŠE BUCHLOVANA
UHERSKÉ HRADIŠTĚ

264028

613.2+796/799
+641

Část A/ Teorie je nutná

ÚVOD 8

KAPITOLA 1

Poznámky „na okraj“, které se ukáží být nejdůležitějšími 14

KAPITOLA 2

Velmi krátká, protože se zamýšlí nad tím,

JAK skutečně správně vařit 18

KAPITOLA 3

O energii a kaloriích aneb úskalí přesných čísel počítaných
z nepřesných základních dat 21

KAPITOLA 4

Všechno je jinak – přichází „výživa podle krevních skupin“ 28

KAPITOLA 5

Už zase několik poučení do života 40

KAPITOLA 6

Spíš jen kapitolka, ale je plná „MYSTIKY“, přestože je o jídle 46

KAPITOLA 7

VÍTE CO JÍTE a hlavně PROČ TO JÍTE? 56



Část B/ Recepty

94 receptů, ale minimálně 200 variant
tvořících samostatné pokrmy 89

Doslov 132

Část C/ Potravinové tabulky

Tabulky nutričních hodnot 133

Přehledy receptů 160





Přehled receptů

Snídaně (ale také moučníky)

1. Kukuřičné (sójové) lívanečky s jahodovým máslem	90
2. Cereální snídaně	91
3. Rychlý rýžový salát	91
4. Lívance	91
5. Piškotový nepečený dort (Tiramisu)	92
6. Bramborová roláda se švestkovými povidly	92
7. Ovocný salát „Princ“	93
8. Ovocný salát „Chudás“	93
9. Ovocný salát „Senátor“	93
10. Mandlová domácí „chalva“	93
11. Tvarohový pudink	93
12. Amarantový makovník	94
13. Nevařená vločková kaše	94
14. Mrkvová rýže	94
15. Jáhlovo-tvarohový pudink	95
16. Perníkový koláč	95
17. Jablkový salát s ořechy	95
18. Tvarohové kuličky	95
19. Mrkvový koláč	96

Teplé ovocné pokrmy

20. Opečený banán	96
21. Hrušky (jablka) s pudinkovým krémem	96
22. Banánové kari	97
23. (Bílý) jogurt	97

Polévky

24. Originální „Fořtova proteinová“ česnečka	98
25. Základní boršč	99
26. Rybí boršč	99
27. Hovězí boršč	99
28. Sójový (vegetariánský) boršč	99
29. Boršč pro snoby	100
30. Argentinská polévka	100
31. Italská zimní polévka	100
32. Originální pórková polévka	100
33. Čínská polévka	101
34. Špenátová polévka se šunkou	101

Teplé čisté zeleninové pokrmy

35. Zeleninový nákyp s proteiny	102
---------------------------------------	-----



36. Těstoviny se „selskou“ omáčkou...	102
37. Náryp z kysaného zelí I.	102
38. Vejce v zeleninové omáčce	103

Těstovinové pokrmy

39. Těstoviny „Fantasie“	103
40. Těstoviny „ITALIANO mafioso“	104
41. Omeleta „Siciliana“	104
42. Těstoviny „na sladko“	105
43. Rýžové těstoviny	105
44. Špenátové nudle	105
45. Těstovinové křupky	105

Omelety, palačinky a spol.

46. Lívanečky „na slano“ s Cottage	106
47. Vrstvená strava	106

48. Pizza	107
-----------	-----

49. Sendviče	107
--------------	-----

Saláty

50. Super salát	109
51. Neskutečný salát	109
52. Salát z pórku a fenyklu	109

Předkrmy

53. Předkrm z Itálie	109
54. Mexické pečené papriky	110
55. Pomazánka z avokáda	110
56. Kozí pochoutka	110

Dresinky, omáčky, sosy

57. Nízkotučná „lososová majonéza“	111
58. Jogurtový dresink	111
59. Selská omáčka	112
60. Přirozené sosy	112

Pomazánky

61. Tvarohová „lososová“ pomazánka	113
62. Sardinková pomazánka	113
63. Pomazánka Budapešť	114

Zeleninové a bramborové pokrmy

64. Chalupářské brambory	114
65. Staročeský bramborový salát	114



66. Bramborové placky	115
67. Selská omeleta „Supra“	115
68. Zapékaná „proteinová“ zelenina	116
69. Spařovaná zeleninová směs	116
70. Okurky dušené s rajčaty	116
71. Český chřest	117
72. Zeleninové placičky	117
73. Vege chilli	117
74. Indonéské rizoto	118
75. Brambory se zelím	118
76. Marinované papriky	118
77. Zeleninový italský nákyp	119
78. Nákyp z kysaného zelí II.	119
79. Vejce v pikantní zeleninové omáčce	119
Rýže	
80. České suši	122
81. Rizoto speciál	122
82. Paprikové lusky	123
83. Rýžové „koule“ s rajskou omáčkou	123
84. Rýže chudých	123
85. Studené pokrmy zelenino-luštěninovo-těstovinové	124
Vejce	
86. Bílkový nákyp se sýrem	124
87. Ztracená vejce	125
Něco k masu	
88. Čatní	126
89. Ajvar	126
Kuře, krůta a králík	
90. „Čínské“ kuřecí nudličky ve špenátu	129
91. Králík	129
92. „Čína“	129
Ryby	
93. Salát s tuňákem	130
94. Salát s tuňákem „dle autora“	130