OBSAH

Věnování 7
Úvod 12
Jak s knihou pracovat 14
Vybavení v kuchyni 23
Spíž 24
Mouky 26
Vejce, nebo nevejce 29
Koření 30
Dochucovadla 32
Klíčení semínek a microgreens 34
Ořecha, semena, zrna i luštěniny 37
Tradiční pokrmy z naklíčených obilovin 40
Rostlinná mléka 42
Ořechová másla 43
Rostlinné smetany, šlehačky a másla 44
Zero waste a fermentace 46
Kvašené nápoje 50
Tempeh 52
Rostlinné sýry 55
Posypky 59
Pečená křupavá cizrna 60
Bylinkové a kořeněné solné směsi 62
Pyréčka a kašičky 63
Chleby 65
Rychlé chleby bez lepku 66
Zeleninové dipy a pomazánky 69
Ovocné omáčky a čatní 72
Karamelizované cibulové dipy 73
Luštěninové dipy a pomazánky 74
Ořechové dipy a pomazánky 78
Majonézové omáčky 82
Majonézové alternativy bez použití oleje 83
Bylinková pesta 85
Křupavá oříšková pesta 86
Tapenády 87
Základní rajčatové omáčky 88
Paštiky 90
Řekl někdo „pizza bez lepku“? 93
Zeleninové základy na pizzu 95
Placky „naan“ 97
Slané koláče 98
Křehké listové těsto 103
Španělská omeleta 108
Patatas bravas 110
Tapásky 114
Smažený sýr 117
Cuketová sezóna 118
Zeleninové pakorky 121
Falafel 123
Cibulové bhajis a bylinková raita 125
Tofu „kuřecí“ nugetky 126
Balado 129
Mrkvičky glazované javorovým sirupem 131
Lilek s miso, zakysaným krémem, granatovým jablkem a petrželkou 133
Salát z řepy, jablíčka, fíků a vlašáků 137
Chlebový salát 141
Gado Gado 142
Brambory? Omeleta? Bromeleta! 144
Placky a placičky 147
Zelené placky s pohankou s česnekovou tzatziki omáčkou 149
Kukuřičné chilli placky s koriandrovým dipem 155
Dýňová sezóna 157
Kouzelná dýně 159
Batáta, či dýně? A naslano, či nasladko? 163
Dýňová polévka s miso pastou, sezamovým olejem a trhanou hlívou 167
Krémová polévka z červené čočky a mrkve, dip z černé čočky, semínková černá rýže a pečený papadum 169
Minestrone 171
Bramboračka s houbami 173
Zelená polévka „green goddess“ 173
Uzená zelňačka s bramborem 174
Polévka z pečených paprik a mrkve se zázvorem 174
Artyčoky 179
Celé grilované artyčoky s citrónovou omáčkou 180
Ericeira 182
Marinovaný steak z květáku s chimichurri a chilli jablečným džemem, s teplým salátem z rýže, zeleniny, petrželky a vlašských ořechů 185
Pečené křupavé květáčky à la „chicken wings“ 190
Květák 193
Květák jako základ těsta 197
Jakou hostinu pro dva lze udělat z jedné velké brokolice 198
Bezlepkové tortilly ze zeleniny 200
Pohankové tortilly/palačinky 205
Zub v kupce kukuřice 207
Zauzený burger s houbovou omáčkou v květákové housce 208
Italské rizoto 210
Mambo Italiano 220
Pasta à la Norma 223
Lilkové „melanzane“ s kešu bešamelem 225
Houbařka 228
Houbové ragú se zelenou čočkou a rozmarýnem 231
V hlavní roli hlíva 232
Bao Bun × Momofuku 238
Houbový vývar s koprem 243
Nudlové polévky 245
(Ne)milujete tofu? 249
Teriyaki bowl 251
Boule a krabičky 254
Tipy na kombinace boulí a krabiček 257
Tempura bowl 258
Zelenina a cizrna na paprice 261
Karboše 263
Koprová omáčka 266
Kostarická svíčková 269
Segedínský guláš 271
Knedlíky 272
Vuřtguláš 275
Řízek s kaší 276
Šeprdův koláč 278
Čočka nakyselo a kuličky z uzeného tempehu nebo tofu 281
Kamusaka 282
Kuličky z čočky s kokosovou omáčkou a brambůrky a zelenina z jedné pánve 284
Lilčok 286
Lahodný dhal s kořenovou zeleninou 291

Rajčatová cizrna s tahini pastou a konopným semínkem 294
Ajurvédské kitchari s kokosovou quinoou 296
Melounové trio 298
Jemná kari omáčka s uzeným tempehem a řapíkatým celerem 301
Jak mi Wim Hof zachránil život 305
Jak vypadá vaše ideální snídaně? 307
Sladké bowls 311
Living my life like it's golden 316
Čokoláda, oříšek a káva 318
Příběh o faráři 322
Někdo to rád „přes noc“ 325
Kaše „přes noc“ z vloček 327
Kokosové „raw“ tyčinky 329
Sladké náplně 330
Třešňové pesto 335
Štrůdl ve skle 337
Jogurty a granoly 338
Tarta de queso 342
Kaše z pohanky 346
Lívance 349
Pečení 352
Dýňové a batátové pyré jako kouzlo sladkých dezertů 355
Sladké chlebíky 358
Pečení s luštěninami 364
Cuketový chlebíček s vanilkovou zmrzlinou 366
Banánový dortík s kokosovým krémem 369
Matcha & tahini banana bread s acai krémem 372
„Snickers“ dort 374
Vanilkový koláč zdobený rebarborou či ovocem 378
Ovocný „crumble“ 381
‚Někdo to rád „matcha & sezam“ 380
Pomerančový úplněk 385
Křupavá cizrna v domácí čokoládě 391
Ledové košíčky 393
Gelato magico – Lahodné a krémové nanuky bez cukru 396
Kuličky 400