



# Obsah

- Jak to všechno začalo? / **8**
- Kváskový chleba / **9**
- Dalamánky z žitného kvásku / **10**
- Zeleninový vývar ze slupek,  
košťálů a natí kořenové zeleniny / **11**

## **Klubkova polední menu**

- Skřítková zelená pochoutka a maďarská zelná návštěva  
s masem i rostlinkou / **14**
- Bohatství ze zahrádky s lehkou masovou  
pochoutkou / **16**
- Silák celer s šikmým pohledem / **18**
- Rostlinkový mozeček se skřítkovským šlapaným pickles / **20**
- Sloní síla pro zahřátí břicha a sladové kynuté pohlazení / **21**
- Polévka pro princeznu na hrášku a zlatá rybka / **22**
- Barevné korálky se zahradním pohlazením od skřítka  
Klubka / **24**
- Dýňový kočár pro Popelku ze skřítkova políčka / **25**
- Veselé cvrnkací kuličky / **26**
- Jablečná pochoutka s rybářským úlovkem / **27**

- Skřítek Klubko v žitném políčku / **28**
- Zelené dukátky se španělskou pochoutkou / **30**
- Jáhlová košilka od švadlenky / **31**
- Houbový hrnec od skřítka Klubka / **32**
- Klubkovo rogalové menu / **33**
- Rosnička s peřinkou / **34**
- Klubkovo kouzelné „Hrnečku vař!“ / **35**
- Čočkové zlaťáky pro skřítka / **36**
- Rybí dobrota s bylinkovým pohlazením / **38**
- Kopečky zasněžené jemnými vločkami / **40**
- Vilémova duchna / **41**
- Meníčko pro Budulínka / **42**
- Seitanová pečínka pro skřítka i tatínka / **44**
- Svíčková pro skřítka Klubka / **46**
- Špaldové vdolečky na naše stolečky / **47**
- Poustevníkova polévka a hovězí chuťovka / **48**
- Slad'oučká věžička pro našeho skřítečka / **49**
- Cibulenká malička pro rozzářená očička / **50**
- Táborový rendlíček a pytel plný šištiček / **51**
- Sluníčkové meníčko pro zdravé tělíčko / **52**
- Italský pozdrav od Pepka námořníka / **53**
- Ježečkův pelíšek plný jablíček / **54**
- Pozdrav pro skřítka od slovenského klučíka / **56**

## **Svačinky skřítka Klubka**

### **Svačinkové pomazánky**

- Pórková pomazánka / **60**
- Tvarohová pomazánka (s kapií) / **60**
- Rostlinná pomazánka z červené čočky s okarou / **61**

Pomazánka z droždí / **61**  
Mrkvová pomazánka / **61**  
Jáhlová pomazánka s cizrnou / **62**  
Pomazánka se sezamem / **62**  
Pomazánka z červené řepy / **62**  
Rybí pomazánka / **63**  
Celerová pomazánka / **63**  
Pomazánka z hrášky / **63**  
Pomazánka z tofu / **63**

### **Sladké pomazánky**

Medové máslo / **64**  
Sladové máslo / **64**  
Ořechová pomazánka / **64**  
Džemová pomazánka / **64**  
Carobellová pomazánka / **64**  
Šlehaný tvaroh / **64**

### **Nápady ze zahrádky**

Bylinkové čaje / **65**  
Kvašená zelenina – pickles / **66**  
Naklíčená semena / **67**

### **Klubkovo sladké pečení**

Jablečný kringel od Táni / **70**  
Perník od Aničky / **71**  
Kefírová buchta od Klubka / **71**  
Celozrnný jablečný štrúdl od Jabloňové víly / **72**  
Domácí müsli tyčinky od Katky a Dany / **72**

Muffiny se švestkami od Povidláčka / **73**  
Kynuté špaldové rohlíčky s drobenkou od Klubka / **73**  
Vločkové sušenky od Simči / **74**  
Burizonová kostka od Kateřiny / **75**  
Špaldovo-žitné perníčky od Zdeny / **75**  
Linecké cukroví bez cukru od Adély / **76**  
Obilné placičky od Mlynáře / **76**  
Špaldový makový závin od Makové panenky / **77**

### **Špajzka tety Fialky a skřítko Klubka**

Sója / **80**  
Miso / **80**  
Tofu / **81**  
Tempeh / **81**  
Sójová smetana / **81**  
Okara / **82**  
Shoyu omáčka / **82**  
Mořské řasy / **82**  
Sladidla / **83**  
Čím zahušťujeme omáčky? / **83**  
Čím nahrazujeme maso? / **84**  
Obiloviny / **85**  
Těstoviny / **87**  
Zelenina / **88**  
Koření / **89**  
Čaje a nápoje / **91**  
Luštěniny / **91**

