

Obsah

Úvod / 10

Umění fermentování:

nejstarší způsob nejen uchování zásob / 28

Umění kvasového pečení / 30

Kroky k vypěstování a udržení

vlastního kvásku/kvasu / 31

Umění zavařování:

tradice, která spojuje generace / 36

Umění soběstačnosti jako životní filozofie / 40

Umění vnímat koloběh života / 42

Umění žít bezodpadově / 44

Z PEKÁRNY

Kyžlířovský poctivý bochník / 48

Toustový chléb s ovesnou kaší / 64

100% bagety / 70

Kaiserky / 80

Medové preclíky / 86

Pinsa Romana / 92

Cibulový koláč s vínem / 100

Křehký mrkvový koláč / 106

Koláče s dušenými jablky / 114

Malinové pletence s čokoládou / 120

Z CUKRÁRNY

Tažené záviny / 130

Kefírovky / 136

Čajový beránek / 150

Mátový čokoládový dort / 156

Borůvkový levandulový dort / 164

Likérová bábovka s citronovou trávou / 170

Meruňkový kynutý koláč s rozmarýnem / 176

Višňový dort se smetanou / 184

Rybízový koláč se sněhem / 190

Ostružinové knedlíky / 198

Z KUCHYNĚ

Snídaňové kaše / 206

Domácí těstoviny / 210

Bramborové nočky / 220

Studené krémové polévky / 228

Odpolední pomazánky / 234

Barevné saláty / 244

Přílohová zelenina / 254

Křupavé pochutiny / 264

Houskový knedlík / 272

Pondělní pánev / 278

Z KREDENCE

Nakládaná zelenina / 284

Ovocné kompoty / 294

Voňavé kimči / 302

Džemy a rosoly / 312

Sirupy a šťávy / 322

Kombuča a vodní kefir / 332

Čatní / 346

Studené omáčky / 352

Sladké sušenky / 364

Slané delikatesy / 378

Z VANDRU

Izraelská zeleninová pita / 392

Kanadské sýrové vdolky / 398

Australský broskvový cobbler / 406

Turecká ořechová baklava / 412

Španělský čokoládový koláč

s olivovým olejem / 422

Mallorské šafránové ensaïmadas / 428

Alžírský smažený griwech / 434

Americký dutch baby s angreštem / 440

Ukrajinská medová babka s hruškami / 446

Anglický letní pudink / 452

Adresář / 460

Poděkování / 463