

OBSAH

Úvod	5
Svatá trojice celoživotního zdravého stravování	7
Pár otázek a odpovědí do začátku ...	8
Vařte pro zdraví a štíhlou linii.....	25
Fermentace obilovin a luštěnin prakticky.....	29
Fermentace zeleniny.....	33
Namáčení ořechů a semínek prakticky.....	34
Alergie, intolerance a léčba stravou	36
Můj osvědčený postup, jak vše zavést do praxe	36
Co je dobré mít v zásobách?	38
Užitečné tipy a doporučení	41

Recepty vhodné po celý rok..... 44

Základní fermentovaná kaše	47
Jablečná placka	49
Vývar plný kolagenu.....	51
Rajčatová polévka s červenou čočkou	53
Kroupoto s brynzou	55
Hovězí na kořenové zelenině	57
Rizoto jinak.....	59
Perfektní „vařená“ zeleninka.....	61
Bezlepková bábovka s ricottou	63
Domácí rostlinné mléko	65
Domácí přepuštěné máslo	67
Snadný bezlepkový chléb.....	69
Citronová pasta.....	71
Majonéza z vařených vajec.....	73

Recepty pro jaro 74

Nepečený mrkvový dort do skleničky	77
Perfektní ztracená vejce.....	79
Luxusní brokolicový krém	81
Lehký krém z medvědího česneku	83
Balsamiko čočka se zeleninou	85
Hráškový dip s vejcem	87
Zelené těstoviny.....	89
Snadné bezlepkové tortilly.....	91
Kefírový koláč s malinami	93
Jarní smoothie pro lehkou očistu..	95
Fermentovaný mrkvový salátek.....	97

Recepty pro léto 98

Křupavé pečené müsli	101
Vejce v hnízdě	103
Osvěžující studená polévka	105
Cuketovo-okurková polévka s bazalkou	107
Pečené karbanátky z červené řepy	109
Sicilská ricotta s rajčaty	111
Cuketová roláda	113
Panzanella	115
Čokoládový dip se sýrem cottage ...	117
Pravá španělská aioli	119
Dip à la hummus z čočky.....	121
Pečená sterilovaná rajčata	123

Recepty pro podzim.....124

Pomerančovo-čokoládová fermentovaná kaše	127
Kořeněné fermentované lívanečky ...	129
Pomerančovo-dýňový krém	131
Patizonový krém s bílými fazolemi.....	133
Krůtí v zeleninové omáčce z pomalého hrnce	135
Bezlepkový cibulový quiche	137
Teriyaki pohanka	139
Nebramborové pyré	141
Serotoninové skleničky	143
Probiotický shot na podporu imunity	145
Hořčičný kaviár	147
Pickles z červené řepy a bílé ředkve	149

Recepty pro zimu.....150

Perníková kaše z trouby	153
Pečené vaječné misky	155
Český ramen z Moravy	157
Zeleninová polévka zahuštěná bramborou	159
Pečené rybí filety s křupavou krustou	161
Vegetariánské boloňské ragú.....	163
Pečená zelenina	165
Těstovinový salát s rybičkami	167
Kořeněné bábovičky bez lepku, laktózy i vajec.....	169
Asijská marinovaná vejce	171
Křupínky zdravěji.....	173
Poděkování mému dream teamu...	174
Použité zdroje	175