

# OBSAH

ÚVOD .....	11
------------	----

## A

AGAR-AGAR .....	13
-----------------	----

Jahodový rosol .....	13
----------------------	----

Dortová poleva z agaru .....	13
------------------------------	----

ADZUKI .....	14
--------------	----

Prejt z fazolí adzuki .....	14
-----------------------------	----

Pikantní fazole adzuki .....	15
------------------------------	----

Přílohové fazole adzuki .....	15
-------------------------------	----

AMARANT .....	15
---------------	----

Indiánské placky .....	17
------------------------	----

Zelný bramborák .....	17
-----------------------	----

Perníkový koláč k čaji .....	17
------------------------------	----

Slané preclíky .....	18
----------------------	----

ARAME .....	18
-------------	----

Arame v zelenině .....	18
------------------------	----

## B

BANCHA .....	19
--------------	----

BIOPOTRAVINY .....	19
--------------------	----

BULGUR .....	19
--------------	----

Bulgur s houbami .....	20
------------------------	----

Přílohový bulgur .....	20
------------------------	----

Jemné knedlíčky .....	20
-----------------------	----

Salát Tabouleh .....	21
----------------------	----

Libanonská tabúlá .....	21
-------------------------	----

Falešný „bramborový salát“ .....	21
----------------------------------	----

## C

CELOZRNÁ MOUKA .....	22
----------------------	----

Křehký kedlubnový bramborák ..	23
--------------------------------	----

Kapustové placky .....	23
------------------------	----

Univerzální celozrnné těsto ...	24
---------------------------------	----

Celozrnní šneči .....	25
-----------------------	----

Domácí ořechový chléb .....	25
-----------------------------	----

Egyptský chléb .....	26
----------------------	----

Mikulášské chlebičky .....	26
----------------------------	----

Sněhový rybízový koláč .....	27
------------------------------	----

Datlové dalamánky .....	27
-------------------------	----

CELOZRNÉ TĚSTOVINY .....	27
--------------------------	----

CEREÁLNÍ SMĚSI .....	28
----------------------	----

Snídaňové müsli .....	28
-----------------------	----

Domácí müsli tyčinky .....	29
----------------------------	----

CIZRNA .....	29
--------------	----

Cizrnová polévka .....	30
------------------------	----

Cizrna po valašsku .....	30
--------------------------	----

Krokety z cizrny .....	30
------------------------	----

Cizrnový salát .....	31
----------------------	----

Hummus .....	31
--------------	----

Cizrnová pažitková pomazánka .	31
--------------------------------	----

Ořechový závin z cizrny .....	31
-------------------------------	----

CUKR .....	32
------------	----

Cukr třtinový .....	32
---------------------	----

Obilné slady a sladidla .....	32
-------------------------------	----

<b>Č</b>		<b>JAVOROVÝ SIRUP</b> .....	47
ČAJ .....	33	Šneci .....	48
Čaj zelený .....	33	Chlebiček s javorovým sirupem .	48
Čaj Bancha .....	34	Hnědé koláčky .....	48
Čaj Kukicha .....	34	Vanilkové rohlíčky s javorovým	
Čaj Lotosový kořen .....	35	sirupem .....	49
Čaj Mu .....	35	<b>JÁHLY</b> .....	49
<b>ČOČKA</b> .....	36	Zeleninová jáhlová polévka ....	50
Čočková polévka .....	37	Jáhlovo-bramborová kaše	
Čočková sekaná .....	37	se škvarky .....	50
Čočkové válečky .....	37	Jihočeský jáhlový kuba .....	51
Čočkový salát .....	38	Plněné jáhlové lívance	
		se špenátem .....	51
<b>D</b>		Jáhlová kaše .....	51
<b>DÝŇOVÁ SEMENA</b> .....	38	Nákyp z jáhlové kaše .....	52
Tmavý dýňový chléb .....	39	Tvarohový jáhlový dezert .....	52
Vícezrnne pracny .....	40	Křehulky .....	52
		Plněné košíčky .....	52
		Punčové kuličky .....	53
<b>F</b>		<b>JEČMEN</b> .....	53
<b>FAZOLE</b> .....	40	Kroupová skleněnka .....	54
Chatařská fazolová polévka ....	41	Kroupy se zeleninou .....	54
Mexické chilli .....	41	Kroupové nočky .....	55
Bretaňské fazole .....	42	Nastavovaná kaše .....	55
Chilli con carne .....	42	Ječné palačinky .....	55
Fazolové placičky .....	42	Vločkové řízky .....	56
Zimní fazolový salát .....	43	Granola .....	56
<b>FRUKTÓZA</b> .....	43		
Čokoládové řezy .....	43	<b>K</b>	
Kokosové kuličky .....	44	<b>KAROB</b> .....	56
		„Čokoládový“ koláč .....	57
<b>G</b>		Karobový hrnkový koláč .....	57
<b>GOMASIO</b> .....	45	Zapečená jablka s karobovým	
		krémem .....	57
<b>H</b>		Karobové vánoční pracny .....	58
<b>HRÁCH</b> .....	45	Karobová kolečka .....	58
Hrachový krém .....	46	Karobové trojhránky .....	58
Hrachové řízky .....	46		
Jemná hrachová kaše .....	46		

Domácí karobová čokoláda . . . . .	59	<b>Maso sójové</b> . . . . .	73
Karobová poleva . . . . .	59	Sójové kostky s pórkem . . . . .	74
<b>KÁVA</b> . . . . .	59	Guláš ze sójového masa . . . . .	74
<b>KOMBU</b> . . . . .	60	Sójový hamburger . . . . .	74
<b>KOMBUCHA</b> . . . . .	61	Vege haše . . . . .	76
<b>KUKUŘICE</b> . . . . .	61	<b>Maso Šmakoun</b> . . . . .	76
Polenta . . . . .	63	Guláš pro šmakouny . . . . .	76
Jarní zapečená polenta . . . . .	64	<b>MELASA</b> . . . . .	77
Kukuřičné lívanečky . . . . .	64	<b>MISO</b> . . . . .	78
Mexické tortily . . . . .	64	<b>MLÉKO ROSTLINNÉ</b> . . . . .	78
Japonské zeleninové smaženky . . . . .	64	<b>Mléko sójové</b> . . . . .	78
Letní koláč . . . . .	65	Jablkové lívanečky . . . . .	79
Křehké sušenky . . . . .	65	Krupicový dort za studena . . . . .	79
Bramborové řízečky . . . . .	65	Domácí bílá čokoláda . . . . .	79
Rozinkový koláč s drobenkou . . . . .	66	Falešný marcipán . . . . .	79
Omeleta Kačka . . . . .	66	Výživná snídaně . . . . .	80
Čokoládový dort z corn flakes . . . . .	66	Ovocný koktejl . . . . .	80
<b>KUSKUS</b> . . . . .	67	<b>MOŘSKÉ ŘASY</b> . . . . .	80
<b>KUZU</b> . . . . .	67	<b>MUNGO</b> . . . . .	81
		Zelená nakličená pánev . . . . .	81
<b>L</b>			
<b>LNĚNÁ SEMÍNKÁ</b> . . . . .	68	<b>N</b>	
Točenec se lněným semínkem . . . . .	69	<b>NORI</b> . . . . .	82
<b>LUŠTĚNINY</b> . . . . .	69	<b>O</b>	
		<b>OLEJE</b> . . . . .	82
<b>M</b>		Olej z dýňových semen . . . . .	82
<b>MASO ROSTLINNÉ</b> . . . . .	70	Olej z kukuřice . . . . .	82
<b>Klaso</b> . . . . .	70	Olej z lněných semen . . . . .	82
<b>Maso Robi</b> . . . . .	71	Olej olivový . . . . .	83
Kung-pao . . . . .	71	Olej palmový . . . . .	83
Tatarský biftek . . . . .	72	Olej z pšeničných klíčků . . . . .	84
<b>Maso Seitan</b> . . . . .	72	Olej řepkový . . . . .	84
„Čína“ ze seitanu . . . . .	72	Olej ze sezamových semínek . . . . .	84
Seitan na špízu . . . . .	72	Olej z vinné révy . . . . .	84
Seitan na červeném víně . . . . .	73		

<b>OVES</b> .....	84	Rýžový kuba .....	101
Polévka z ovesných vloček .....	86	Rýžový nákyp s jablky .....	101
Ražniči s ovesnými vločkami .....	86	Pečená rýže .....	102
Karbanátky z ovesných vloček ..	87	Taštičky plněné zeleninou .....	102
Ovesný bramborák .....	87		
Noky z ovesných vloček .....	87	<b>S</b>	
Palačinky z ovesných vloček .....	88	<b>SEZAMOVÁ SEMÍNKA</b> .....	102
Ovesné žemle .....	88	Sezamový koláč s jablky .....	104
Ovesné tyčky se sýrem .....	89	Sezamky .....	104
Biskupský chlebiček .....	89	Sezamové hrušky .....	104
Ovesné dukátky se zavařeninou ..	89	<b>SLADOVIT – SLADĚNKA</b> .....	105
Babiččino linecké těsto .....	90	Knoflíky .....	106
Vločkové hrušky s meruňkami ..	90	Ořechové půlměsíčky .....	106
Kávové vločkové kuličky .....	90	Sladěnky .....	106
Ovesný výživný nápoj .....	90	Marokánky .....	106
		Ořechové řezy .....	107
<b>P</b>		Burizonový chlebiček .....	107
<b>POHANKA</b> .....	91		
Pomazánka pohanková		<b>SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA</b> ..	107
česnečka .....	93	Zasněžená kolečka .....	108
Pohankový prejt .....	93	Vanilkové slunečnicové	
Pohankové krokety .....	93	rohlíčky .....	108
Pohankové rizoto s houbami ..	94	Slunečnicové kuličky .....	109
Pohanková kaše .....	94	<b>SÓJA A SÓJOVÉ VÝROBKY</b> ..	109
Pohankovo-tvarohové krokety ..	94	Sójové chilli .....	112
Sladký pohankový salát .....	95	Sójové placičky po čínsku .....	112
Pohankové noky .....	95	Pečené tofu .....	113
Pohankové palačinky .....	95	Smažené tofu v sýrovém	
Pohankové lívanečky – bliny .....	96	těstíčku .....	113
Pohankové perníčky .....	96	Zapečené těstoviny s tofu .....	113
<b>PŠENICE</b> .....	96	Univerzální těsto z tofu .....	114
Měsíčky z pšeničných klíčků ..	98	Majonéza či dresink z tofu .....	114
Škebličky .....	98	Karbanátky se sójovými	
		vločkami .....	114
<b>R</b>		Sójová roláda .....	115
<b>RÝŽE</b> .....	99	Plněný perník .....	115
Rajčatová polévka s rýží .....	100	Křehké mrkvové rohlíčky .....	116
Rýžové krokety .....	101	Výborné sójové řezy .....	116

Sójová kolečka bez lepku . . . . .	116	Hruškový kakaový dort . . . . .	121
Salát Milano . . . . .	117	Sváteční rohlíčky . . . . .	122
Falešná vaječná pomazánka . . . . .	117	Špaldové sušenky . . . . .	122
Pikantní tvarohová pomazánka s klíčky . . . . .	117	<b>V</b>	
<b>SOLČANKA</b> . . . . .	117	<b>VEGI-VEGI</b> . . . . .	122
<b>Š</b>		<b>VINNÝ KÁMEN</b> . . . . .	123
<b>ŠPALDA</b> . . . . .	118	<b>Ž</b>	
Zeleninové špaldoto . . . . .	119	<b>ŽITO</b> . . . . .	123
Špaldový salát s křenem . . . . .	119	Žitný chléb . . . . .	124
Špaldové halušky . . . . .	120	Česnekové bagety . . . . .	124
Ořechový věnec . . . . .	120		
Banánovo-tvarohová bábovka . . . . .	120	<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> . . . . .	125
Jablečné „vlnobití“ . . . . .	121		