

Obsah

Angrešt a rybíz	11	Pro a proti	34
Malý pohled do historie	12	Brusinky v kuchyni	38
Pro a proti	14	Co možná nevíte	38
Angrešt	14	Brusinkový kompot	39
Rybíz	14	Jogurtová pěna s brusinkami	40
Černý rybíz	16	Černý bez	41
Červený rybíz	16	Trocha teorie	42
Josta	17	A navrch ještě kapka historie	42
Kiwi	17	Pro a proti	44
Jak s angreštem a rybízem nakládat v kuchyni	17	Kde u nás najdete, nasbíráte, sklídíte	45
Kvíz	19	Jak vaříme a jíme	45
Cumberlandská omáčka	20	Květ	45
Borůvky	21	Čaj z usušených květů (nálev)	45
Úvodní poučení bez mučení	22	Chladný neslazený čaj	45
Borůvky místo brýlí?	22	Listy	48
Pro a proti	24	Plody	48
Možná rizika?	26	Co možná nevíte	49
I listy borůvek léčí	26	Kvíz	49
Co možná nevíte	27	Řízky z bezinek – kosmatice	50
Jak borůvky správně skladovat, nakupovat a zpracovávat	28	Oskeruše	51
Sušení borůvek	28	Trocha historie nikoho nezabije	52
Borůvkové víno	29	Pro a proti	52
Borůvkové stolní víno	29	Průměrné látkové složení plodů jeřábu oskeruše	54
Borůvkové dezertní víno	29	Jak nakupujeme, skladujeme, vaříme a jíme	54
Borůvky s drobenkou	31	Co možná nevíte	56
Žahour – borůvková omáčka	31	Kde u nás najdete, nasbíráte, sklídíte	56
Vepřová kotleta s borůvkovou omáčkou	32	Kvíz	57
Brusinky	33	Kořeněná oskerušová marmeláda	58
Na úvod něco botaniky a historie	34	Plněný oskerušový perník	58

Šípky	59	Jak pěstujeme, nakupujeme, skladujeme, vaříme a jíme	81
Trocha historie pro zahřátí	60	Pěstování cuket se vám vyplatí	81
Pro a proti	60	Jak cuketu upravit?	84
Jak nakupujeme, skladujeme, vaříme a jíme	62	Co možná nevíte	84
Co možná nevíte	64	Kvíz	85
Šípky v přírodě	64	Grilovaná cuketa s nivou	86
Kvíz	65		
Šípková omáčka	66	Zelí	87
Šípkové víno	66	Trocha historie nikoho nezabije	88
		Pro a proti	90
Celer	67	Kysané zelí	91
Trocha teorie	68	Jak nakupujeme, skladujeme, vaříme a jíme	92
Nebojte se historie	68	Co možná nevíte	96
Pro a proti	70	Kuře na leču a zelí	97
Celer jako ochránce před mikroorganismy	71	Kvíz	97
Celer versus angína, chřipka a nachlazení	70	A ještě něco navíc	98
Vitaminy a minerály	70	Jak naložit zelí	98
Celer léčí klouby	71	Rychlokvašné zelí	98
Kdo by neměl zapomínat na celer	72	Bylinky	99
Celer řapíkatý versus bulvový	72	Obligátní trocha historie	100
A ještě pár čísel pro srovnání	72	Pro a proti	100
Jak nakupujeme, skladujeme, vaříme a jíme	74	Bylinky na záhoně, v kuchyni a na talíři	103
Co možná nevíte	74	Receptář pro každý den	108
Kde u nás najdete, nasbíráte sklídíte	75	Kvíz	108
Kvíz	75	Řeřicha	109
Zapečený řapíkatý celer	76	Opravdu jen trocha historie	110
Šarmantní řapíkatý celer	76	Pro a proti	110
		Použití v kuchyni	112
Cuketa	77	Co možná nevíte	114
Trocha teorie...	78	Řeřichová pomazánka	114
A navrch trocha dějepravy	78		
Pro a proti	80		

Šalvěj	115	Jak nakupujeme, skladujeme, vaříme a jíme	148
Trocha teorie nikoho nezabije	116	Kdo to ví, odpoví	149
A navrch trocha historie	118	Co možná nevíte	150
Pro a proti	118	Zapékaná pohanka s kyselým zelím	150
Pár příkladů podrobněji	120	Domácí chléb	151
Jak šalvěj vaříme a jíme	124	Polévka s pohankovými játrovými knedlíčky	152
Receptář pro každý den	125		
Xvív na závěr	125		
Telecí závitky se šalvějí	126		
		Jáhly	153
Topinambur	127	Pevná půda pro teoretiky a badatele	154
Trocha historie nikoho nezabije	128	Pro a proti	154
Pro a proti	128	Jak připravovat jáhly	156
Co možná nevíte	130	Provensálská směs s jáhelnými knedlíčky	160
Jak pěstujeme, skladujeme a jíme	132		
Kvív	133		
Arabská kaše z vařených topinamburů	134	Kuskus	161
Topinambur s rajčaty	134	Kořeny kuskusu	162
		Pro a proti	162
Amarant	135	Kuskus v kuchyni	162
Trocha historie nikoho nezabije (pokud se tak už ovšem nestalo...)	136	Základní způsob přípravy	165
Kde roste amarant?	138	Na italský způsob	166
Chvála laskavci	138	Kuskus s oříšky, semínky a zázvorem	166
Pro a proti	139		
Co s amarantem v kuchyni?	140	Tofu	167
Co možná nevíte	141	Trocha historie nikoho nezabije	168
Amarantové koláčky	142	Jak se tofu vyrábí?	168
		Co možná nevíte	172
Pohanka	143	Pro a proti	172
Odkud se vzala pohanka?	144	Jak nakupovat, skladovat, připravovat	173
Trocha historie nikoho nezabije...	144	Dobrá rada nad zlato	175
Pohanka – národní jídlo lidu těšínského i valašského	145	Kvív	175
Pohanka v dnešní kuchyni	145	Tofu – sladký krém pro děti	176
Pro a proti	146	Přírodní tofu smažené	176

Hlemýždi	177	Trocha historie nikoho nezabije	196
Pohled do historie	178	Chov ovcí u nás	196
Pro a proti	178	Pro a proti	198
Hlemýždi a jejich úprava v kuchyni	180	Osobitá vůně, nezvyklá chuť – to je jen předsudek	199
Jak jíst šneky	181	Proč je skopové tužší než jehněčí	200
Co možná nevíte	183	Jak nakupovat, skladovat a připravovat	200
Kvíz	183	Které části jehněčího nejčastěji upravujeme a jak?	203
Grilování hlemýždi s česnekovým máslem	184	Nejčastější úpravy skopového masa	203
Králičí maso	185	Nejčastější koření	203
Králík domácí	186	Skopový guláš	206
Pro a proti	188	Jehněčí kotlety po anglicku	206
Co možná nevíte	188		
Králík v kuchyni	189	Místo závěru	207
Špikování králičího masa	189	Kamila Teslíková	208
Rady do kuchyně	193	Jana Strýčková	208
Jak naložit králíka	193	Monika Horsáková	208
Králík po staročesku	193		
Pomazánka z králičích zbytků	194	Použitá literatura	210
Králičí polévka	194		
Skopové a jehněčí maso	195	Internetové zdroje	210