



PEACE FOOD



PEACE FOOD – VEGANO ITALIANO 4

V Itálii prochází láska stále ještě žaludkem	4
Počátky přístupu zvaného Peace Food	5
Veganská vlna táhne	6
Co se můžeme naučit – v Itálii	7
Nové šance – z Itálie	8
Italská (stravovací) minulost	9
Itálie je trendem – v gurmánství	10
Po italsku a zdravě?	10
Italské jídlo a životní energie	11
Můj osobní vztah k Itálii	12
Objevení italské kuchyně a kuchařů	15
Výhody plnohodnotné rostlinné stravy	17
Plnohodnotná rostlinná strava a dárek v podobě hlubšího prožitku vlastního života	19
Italský cit pro život a kuchyň: Předehra	21
Hlavní chod – konkrétní jídlo a pití	23
Italské víno	24
Vibrace v (italském) jídle	25
Voda	26
Slow Food a siesta	27
Itálie – vnitřní děti a báječné dezerty čili: Dolce Vita	27
Svěží a italská životní energie	31

ZÁVĚR

Glosář	182
Naše kuchařky a náš kuchař	184
Poděkování	186
Autor	187
Rejstřík receptů – česky	188
Rejstřík receptů – italsky	190

RECEPTY 32

ANTIPASTI 32

Předkrmy

Křupavé chleby s pomazánkou 34 Saláty & syrová zelenina 48 Teplé chutovky 58

PRIMI PIATTI 66

První chod

Polévky 68 Těstoviny & rýže 86 Quinoa & špalda 102

SECONDI PIATTI & CONTORNI 106

Druhý chod & přílohy

Zelenina k zasyčení 108 Seitan & tofu 136 Zelenina jako příloha 142

DOLCI 152

Dezerty & pečivo

Pudinky & krémy 154 Lívance & záviny 170 Muffiny & placičky 174