

# Obsah

Pár slov na úvod	...	9
• Polévky	...	11
Zahrada	...	35
• Hlavní jídla	...	39
<i>Jídla z brambor</i>	...	40
<i>Jídla z rýže</i>	...	50
<i>Luštěniny a obiloviny</i>	...	57
<i>Pečená jídla</i>	...	68
Rodové stromy	...	87
<i>Rostlinné maso</i>	...	92
<i>Těstoviny</i>	...	102
<i>Zeleninová jídla</i>	...	117
<i>Sladká jídla</i>	...	151
<i>Ostatní jídla</i>	...	157
Jméno	...	177
• Saláty	...	181
Odpadní les	...	213
• Pečivo	...	217
• Pomazánky	...	233
O vodě	...	245
• Moučníky	...	249
<i>Moučníky s ovocem</i>	...	250
<i>Moučníky s ořechy a mákem</i>	...	262
<i>Bábovky</i>	...	267
Medicína	...	269
<i>Bábovky</i>	...	270
<i>Moučníky s jablky a bruskami</i>	...	288
<i>Ostatní moučníky</i>	...	295
<i>Zdravé mlsání</i>	...	306
Byliny jsou údy božího těla	...	333
• Co si můžeme doma udělat sami	...	339
Soucít	...	351
Seznam receptů	...	354