

Použité zkratky	13
Suroviny, pomocné látky, méně obvyklá koření	13
Úvod	15
Omáčky a zálivky	17
Avokádová omáčka – velmi jemná, ale nevydrží dlouho	18
Bešamel – univerzální „pojivo“	19
Čočková omáčka	20
Dýňová omáčka se zázvorem – dobře se hodí k exotickým pokrmům	21
Janovská omáčka – jedinečná	22
Kari omáčka	23
Octová omáčka s bylinkami – zálivka na saláty z vařené zeleniny	24
Omáčka „Mutabor“ – studená omáčka ke smažené zelenině	25
Omáčka ravigote – obměna octové bylinkové omáčky	26
Omáčka z kysané smetany a tvarohu – dobře se hodí k vařeným artyčokům	27
Omáčka z lilků – lehký letní recept	28
Omáčka z mrkvové pěny – lehká omáčka ze zeleniny	29
Omáčka z olivového oleje a citrónu – speciální omáčka k jáhlovým placičkám	30
Papriková omáčka – výrazná až pikantní	31
Pikantní omáčka – náhražka za rajčatovou omáčku	32
Piniová omáčka – variace na pesto	33
Rýžová omáčka – základní omáčka, obdobně jako smetanová, jen lehčí	34
Smetanová omáčka – základ pro různé obměny	35
Tatarská omáčka – k vařené zelenině (artyčokům, avokádu ..)	36
Zálivka na salát – specialita, „salát z Lukášovy kliniky“	37
Polévky	39
Basilejská moučná polévka – tradiční pro basilejský karneval „Fasnacht“	40
Caldo verde – portugalská bramboračka	41
Celerová krémová polévka – výrazná chuť	42
Cuketová polévka s pestem – velmi jemná	43
Čekanková polévka – podporuje chuť k jídlu	44

Čirá polévka z červené řepy – svérázná chuť	45
Čočková polévka – Ezau nechá pozdravovat	46
Dýňová polévka – jedna z variací na téma „dýně“	47
Hrášková polévka	48
Chřestová polévka – „konečně jaro“	49
Ječná polévka	50
Kmínová polévka – obilná krémová polévka	51
Kopřivová polévka – lehká jarní polévka	52
Krupicová polévka – jednoduchá a dobrá	53
Maďarská papriková polévka – jemná či ostrá chuť, vše je možné	54
Minestrone – naše varianta	55
Mrkvová polévka	56
Okurková polévka – osvěžující letní polévka	57
Polévka Ivanka	58
Polévka Karolina – rýžovo-mandlová polévka	59
Polévka z artyčoků – krémová zeleninová polévka z těch nejjemnějších	60
Polévka z červené řepy s kysanou smetanou – ruská impres	61
Polévka ze lněného semínka	62
Polévka ze zeleného zrna špaldy – „zelené zrno“, grünkern, je špalda sklizená ve stadiu mléčné zralosti a usušená (na dřevěném ohni)	63
Pórková polévka	64
Studená okurková polévka – rychlá a dobrá	65
Zeleninový vývar/bujon – základ pro mnohé omáčky a polévky	66
Zavářky a vložky do polévky	67
Krupicové knedlíčky – vložka do polévky	68
Krutony – přísada pro zpestření krémových zeleninových polévek	69
Máslové knedlíčky do polévky – na 10 porcí	70
Passatelli – protlačované nudle, zavářka do polévky (10 porcí)	71
Strouhání do polévky – zavářka do polévky	72
Předkrmy	73
Bliny – ruské lívanečky z pohankové mouky	74
Chřest se zálivkou vinaigrette – tak chutná jaro nejlépe	75
Koktejl Crispi – osvěžující předkrm	76
Marinovaná zelenina – zelenina v kořeněném nálevu – vždy pochoutka	77
Marinované feferonky	78

Marinovaný čerstvý kozí sýr – těšínská specialita.....	79
Melounový koktejl – tak krásné umí být léto	80
Pikantní lilky – předkrm.....	81
Salátová srdíčka – lehký obměnitelný předkrm	82
Zeleninové carpaccio – zaručeně bez BSE.....	83

Saláty	85
Americký salát – předkrm.....	86
Čekankový salát Madras.....	87
Čekankový salát Vigneron.....	88
Dánský salát	89
Italský salát.....	90
Ledový salát s melounem	91
Pachtýřčin salát.....	92
Rýžový salát – variace bez hranic	93
Salát Blériot – kořeněný předkrm.....	94
Salát Loretta.....	95
Salát Waldorf – klasika mezi saláty	96
Salát z ředkve – jednoduchý a dobrý.....	97
Salát ze syrové červené řepy – nápad	98
Sýrový salát Jacky.....	99
Sýrový salát Rita.....	100
Zelný salát	101

Pokrmý s tvarohem	103
Avokádový tvaroh	104
Bylinkový tvaroh – „dip“ k bramborám „na loupáčku“	105
Cumberlandský tvaroh – dnes bez portského.....	106
Křenový tvaroh – prevence rýmy.....	107
Tatarský tvaroh	108
Tvaroh s mrkví a koprem.....	109

Pokrmý z obilí	111
Bulgurový pilav – velmi dobrý ke kořeněnému zeleninovému ragú	112
Jáhlové knedlíky – jednoduché, ale dobré	113
Jáhlové placičky.....	114
Jáhlové řezy – jáhly, jak jsou nejlepší	115
Kukuřičné řezy.....	116
Lámanka z „grünkern“ – základní recept.....	117

„Orsotto“	118
Ovesné krokety s oříšky	119
Placičky ze zelené pšenice „grünkern“	120
Pohankové krokety	121
Polenta	122
Roláda z polenty – není úplně jednoduchá, ale námaha se vyplatí	123
Rýže pilav – základní recept na rýži	124
Rýže (suchá rýže) – výchozí bod pro mnohé rýžové kreace	125
Špenátová rýže	126
Zeleninové rizoto – chutná vždy	127
Hlavní jídla	129
Bramborové gnocchi	130
Čočkové placičky – vegetariánský hamburger	131
Fritata – studené i horké, pochoutka!	132
Gnocchi se sýrem ricotta	133
Krupicové gnocchi	134
Mangoldové řezy – nejlepší způsob, jak vychutnat mangold	135
Palačinky – v německé části Švýcarska jim říkají omelety	136
Palačinky Hermiona – recept z Toskánska	137
Rösti – chutná skoro vždy	138
Římské gnocchi	139
Sýrové špecle – spolu s dušenými okurkami klasika švábské země	140
Špecle – aneb Spätzli či Knöpfli, oblíbené švábské jídlo	141
Špenátové placičky	142
Špenátový dort	143
Špenátový pudink – klasika	144
Tvarohové placky	145
Tvarohovo-krupicové knedlíčky – sladké i slané, pochoutka!	146
Vídeňské knedlíky – strouhankové knedlíky, Karel Valentin nechá pozdravovat	147
Závin s kyselým zelím – časově trochu náročný	148
Zeleninové špízy – šašlik zase jinak	149
Zelné závitky (zelné rolády) – dobrá schovávačka pro různé věci	150
Nákypy a gratinování	151
Celerový Lukullus – název již napovídá hodně	152
Cuketový ramekin	153
Čilský kukuřičný nákyp – z domoviny	154

Dýňový nákyp – dýně, „jak je nejlepší“	155
Fenyklový nákyp	156
Gratin dauphinois – klasika, zapečené brambory	157
Gratin Gruyère – jednoduché a dobré	158
Gratinovaný (zapečený) pórek – pikantní varianta našeho „špenátu Roussillon“	159
Kukuřičný nákyp	160
Nákyp s kysaným zelím – středoevropská variace na shepherdský koláč	161
Pikantní tvarohový nákyp	162
Pohankový nákyp	163
Ramekin z lilků	164
Rýžový nákyp – slaný	165
Sýrový nákyp (remekin)	166
Sýrový nákyp (suflé) – hosté mohou počkat, suflé nikoli	167
Sýrový nákyp na babiččin způsob	168
Tvarohovo-bramborový nákyp – jemnější varianta „gratin dauphinois“	169
Zapečená čekanka – gratin	170
Zapečená červená řepa	171
Zapečené nudle – jednoduché a dobré	172
Zapečený špenát Roussillon	173
Zeleninové suflé	174
Zelenina	175
Brambory s kmínem	176
Celer s kysanou smetanou	177
Cukety	178
Červené zelí	179
Dušená zelenina – zimní pochoutka	180
Endivie – čekankové puky – co je v ústech hořké, je pro žaludek zdravé	181
Fenykl v troubě	182
Lilky na mlynářčin způsob	183
Listový špenát – jednoduchý a dobrý	184
Mrkvové ragú	185
Pastinák v oříškovém obalu	186
Piccata ze zeleniny – zelenina v těstíčku, lepší než originál	187
Ratatouille – severoafrické vůně	188

10	Špenát na smetaně – klasika k volskému oku	189
	Těsta a hmoty	191
	Křehké těsto (sladké) – klasika	192
	Kynuté těsto na pizzu – velmi dobré	193
	Odpalované těsto	194
	Poleva na koláče – k zapečení nákyřů, ovocných koláčů, apod.	195
	Těsto na koláče – na slaný i sladký	196
	Těsto na štrúdl – základ na mnohé dobroty	197
	Tvarohová náplň – na plněnou zeleninu, cannelloni a pod.	198
	Tvarohové listové těsto – velmi mnohostranné použití	199
	Slané pečivo	201
	Kmínové rolky – vydá asi na 30 kusů	202
	Koblihy se sýrem feta – závan Řecka	203
	Koláč – gnocchi – trochu náročný	204
	Máslový cop – k nedělní snídani	205
	Pórkový koláč – výborný!	206
	Slaný dýňový koláč	207
	Smetanové dortičky	208
	Sýrové chlebičky – malé a dobré	209
	Sýrové řezy – malé a dobré	210
	Sýrové tyčky	211
	Špenátový koláč – italský recept	212
	Tousty Williams	213
	Zeleninový toust – sezonní variace	214
	Zelné pirohy	215
	Sladké pečivo	217
	Bábovka Helena – specialita nejen v Alsasku	218
	Broskve v hnízdě – rychlé a pěkné	219
	Čokoládový dort	220
	Dort z červeným rybízem – recept ze Švédska	221
	Drobenkový koláč	222
	Jablečný dort	223
	Jablečný koláč – biskvit	224
	Jablečný štrúdl	225
	Javorové rohlíčky – ke kávě či čaji	226

Kokosový dort	227
Mrkvový dort – známý nejen ve švýcarském kantonu Argovia	228
Rozinkové řezy – malé a jemné	229
Tvarohový koláč – v Německu zvaný „sýrový koláč“	230
Velikonoční bochánek – chutná nejen o velikonočích	231

Sladká jídla a dezerty

Buchty na páře – název mate	234
Hrušky Madrid	235
Jáhelník s jablky	236
Kompot ze sušeného ovoce – ze starých dobrých časů	237
Kořeněné jablko	238
Krupicové kopečky	239
Křupavá jablka	240
Meruňky na alsaský způsob	241
Paška – ruský velikonoční moučník (vydá asi na 10 porcí)	242
Pomerančová rýže – námaha se vyplatí	243
„Rote Grütze“ – severská specialita	244
Rýžový pudink – s malinovou omáčkou – sen	245
Třešňová dobrota s jáhlami – jáhly lehké a výborné	246

Krémy

Čokoládový krém	248
Jablečné pyrė Heisel – klasika z Lukášovy kliniky	249
Jablečný sníh – vzdušný a jemný	250
Kaštanový krém	251
Krém Arabia – rychle hotov!	252
Krém ze sladkého moštu – chutná nejen na podzim	253
Pomerančový krém	254
Pšenično-oříškový krém – plnohodnotná klasika	255
Skořicový krém – základ pro mnohé kreace	256
Tvaroh s ovocem	257
Tvarohový krém s bobulemi – velmi variabilní (lesní ovoce, jahody a jiné měkké plody)	258
Vanilková omáčka	259
Vanilkový krém	260

12	Müsli	261
	Beduínské müsli – <i>arabská varianta</i>	262
	Bircher müsli – <i>originál, rozpis na jednu porci</i>	263
	Kollathovy müsli – <i>podle německého lékaře Wenera Kollatha</i>	264
	Müsli Budwig – <i>množství pro jednu osobu</i>	265
	Nápoje	267
	Barley Water – <i>osvěžující nápoj z obilných zrnek</i>	268
	Bezový sirup – <i>velmi osvěžující</i>	269
	Bylinkový čaj	270
	Punč	271
	Poznámky	273
	Blanšírování	274
	Grünkern	274
	Krokant	274
	Pesto	274
	Příprava husté hruškové šťávy	274
	Příprava mandlové pasty	275
	Ságo	275
	Spargelfond	275
	Spickzwiebel	275

