

ÚVODEM

3

NĚKOLIK SLOV K SUROVINÁM

5

Zelenina

Luštěniny

Celozrnné obiloviny a celozrnné obilné produkty

Koření, zeleninové natě, divoké rostliny

Suroviny čínské kuchyně

POLÉVKY

Polévka z jarních bylinek I.

Polévka z jarních bylinek II.

Petrželová polévka

Jemná petrželová polévka s knedlíčky

Špenátová polévka s rýží Natural (Egypt)

Špenátová (kopřivová) polévka s balkánským sýrem (Bulharsko)

Polévka z pampelišky - smetanky

Pórková polévka s pohankou

Chřestová polévka

Čorba ze zelných fazolek (Balkán)

Polévka z tykve (Maďarsko)

Polévka z cuket na balkánský způsob

Rajská polévka s květákem

Vegetariánský boršč (Ukrajina)

Fazolová čorba (Bulharsko)

Hrachová polévka (Holandsko)

Vegetariánská "jaternicová" polévka

Kukuřičná polévka (Mexiko)

Zelná polévka s rajským protlakem (Balkán)
Zimní polévka z kadeřávku (Sev. Německo)
Tarator (letní studená polévka z Bulharska)

ZELENINOVÉ SALÁTY

19

Salát ze špenátových listů (Bulharsko)
Jarní salát z mladé cibule a česneku
Mrkvový salát s cibulí
Celerový salát s mrkví a jablky (Rusko)
Salát z lahůdkové ředkve (Německo)
Nakládané ředkvičky (Čína)
Salát ze zelených fazolek s cibulí (Balkán)
Čínský okurkový salát (Čína)
Šopský salát (Bulharsko)
Zelný salát (Bulharsko)
Kvašené zelí na ruský způsob
Salát z červeného zelí s křenem
Zelný salát (Čína)
Salát z čerstvé červené (lahůdkové) řepy
Salát z cuket nebo patizonů
Salát ze syrové růžičkové kapusty
Černý kořen syrový
Polníček
Jednoduchý fazolový (sójový) salát
Mícháné saláty

TEPLÉ ZELENINOVÉ OBĚDY A VEČEŘE

29

Musaka se špenátem (Bulharsko)
Dušený špenát (Čína)
Pyré z mladých kopřiv
Špenátová roláda z bramborového těsta
Chřest zapečený
Mrkev na cibuli (Bulharsko)

Smažená mrkev s omáčkou
Fazolky se zázvorem (Čína)
Fazolky zapečené (Bulharsko)
Květákové ragôut
Pražení květák (Východní Asie)
Trhanec z kysaného zelí
Plněné zelné listy (Bulharsko)
Zelí zapečené (Rusko)
Piroh se zelím (Rusko)
Selská omeleta s rajčaty
Džuveč z rajčat
Tykev na smetaně (Maďarsko)
Placky z cuket (zucchini)
Plněné papriky Varna (Bulharsko)
Baklažány na česneku
Dušené baklažány (Čína)
Cukety (zucchini) zapečené
Fazolový hrnec (Balkán)
Čočkový "prejt" s pohankou
Kantonské nudle bez masa (Čína)

NETRADIČNÍ PŘÍLOHY K ZELENINOVÝM JÍDLŮM

Celozrnné nudle
Chlupaté knedlíky se žitnou moukou
Jáhlové šklubánky
Pohankové noky
Dnešický rozpek