

– 14 –

## NÁDOBÍ, NÁČINÍ A VYCHYTÁVKY

- 16 Benzin versus plyn
- 18 Za větrem
- 21 Flaška v ponožce
- 22 Křesadlo v noži

– 26 –

## DOMÁCÍ PŘÍPRAVA TREKOVÉHO MENU

- 28 Proti stereotypu
- 29 Asijské spíše
- 30 Usušeno doma
- 31 Horký vzduch a infrazářeni
- 33 Pravidla sušení
- 34 Spolu kontra zvlášť
- 35 Hladoví a dorvaní
- 37 Modelový jídelníček na jeden týd

– 40 –

## JÍDLO: VÝŽIVA I LÉK

- 42 Třilitrová norma
- 44 Zákeřný hladák
- 45 Průběžné sacharidy
- 46 Mastný pohon
- 47 Jedlá lékárna

– 50 –

## HVĚZDY NA VRCHOLCÍCH

- 51 Tekutý motor
- 53 V krizi a žízni nejvyšší



- 54 Vědecká padesátá
- 55 Od hittobe k pemikamu
- 56 Bez změkčilosti
- 57 Usušené tradice
- 59 Brkaše pod vrcholem

– 64 –

## JEDNODENNÍ VÝŠLAP S DĚTMI

- 69 Bramborové placky na kameni
- 71 Kuře v jílu
- 73 Hadi z chlebového těsta
- 75 Houbový guláš v kotlíku
- 77 Setonův hrnec
- 79 Kukuřice na grilu
- 81 Živáňská ryba
- 83 Luční čaj
- 85 Sladký špíz

– 88 –

## SNÍDANĚ

- 93 Slané müsli
- 95 Rýžový pudink se sušenými třešněmi
- 97 Ranní ladacká polévka
- 99 Kaše na těžký den
- 101 Medvědí kuskus
- 103 Granola s meruňkami a kokosem
- 105 Jáhlová kaše s banány a pekany
- 107 Kukuřičná kaše s parmazánem
- 109 Domácí müsli tyčinky

– 112 –

## VÍKENDOVÉ PŘECHODY HOR

- 117 Soba nudle se sušenými houbami
- 119 Brynzová mamaliga
- 121 Čočkový kuskus s tuňákem
- 123 Řepové carpaccio s žitným chlebem
- 125 Arabský chleba se sardinkami
- 127 Trojfazolový salát

- 129 Kuřecí quinoa
- 131 Letní ovesná kaše
- 133 Outdoorový ramen

– 136 –

## LETNÍ TREKY

- 141 Horské miso
- 143 Červená čočka s parmazánem a petrželí
- 145 Hummus s konopným semínkem
- 147 Skleněné nudle se sušeným tofu
- 149 Pohanková lámanka se sušenými krevetami
- 151 Sladký kuskus
- 153 Dýňové špagety se sušenými rajčaty a olivami
- 155 Hrachová kaše s tyrolským špekem
- 157 Ovesné karbanátky

– 160 –

## ZIMNÍ TREKY

- 165 Ramenové nudle se sušeným lososem
- 167 Bramborová kaše se smaženou cibulkou
- 169 Kančí ragú na hruškách
- 171 Polentový koláč s paprikou a sýrem
- 173 Lámanka s mořskými řasami
- 175 Dijonské jerky
- 177 Kuskus s česnekem
- 179 Vývar s kořenovou zeleninou
- 181 Sunar s čokoládou

182 Co je co