

OBSAH

Předmluva	8
Úvodem	10
Jak začít	12
Méně známé suroviny	16
ZIMA	23
Příprava pokrmů v mrazivých zimních dnech	24
Pitný režim	25
Malá inspirace jídelníčku pro mrazivý zimní den	26
<i>Recepty</i>	30
JARO	45
Příprava pokrmů v jarních dnech	46
Pitný režim	47
Půst	48
Malá inspirace jídelníčku pro jarní slunný den	50
<i>Recepty</i>	54
LÉTO	85
Příprava pokrmů v letních dnech	86
Letní posezení, grilování atd.	86
Pitný režim	87
Malá inspirace jídelníčku pro tropický letní den	88
<i>Recepty</i>	92
POZDNÍ LÉTO	105
Příprava pokrmů v pozdně letních dnech	106
Pitný režim	107
Malá inspirace jídelníčku pro pozdně letní den	108
<i>Recepty</i>	112
PODZIM	123
Příprava pokrmů v podzimních dnech	124
Pitný režim	125
Malá inspirace jídelníčku pro podzimní den	126
<i>Recepty</i>	130
ZIMA	155
<i>Recepty</i>	156
<i>Štědrý večer</i>	168
<i>Silvestr</i>	176
VÁNOČNÍ MAKROVÍ	179
Těsto na pečení	180
Plechý na pečení	180

Křehkost.....	180
Suroviny.....	181
Práce s oříšky.....	181
<i>Vánoční makroví – pečené</i>	182
<i>Vánoční makroví – másla, krémy, polevy</i>	188
<i>Vánoční makroví – nepečené</i>	191
<i>Vánoční makroví – amasaké</i>	194
<i>Dort</i>	195
<i>Slané pohoštění</i>	196
NÁPOJE	199
Zeleninové šťávy.....	200
Ovocné šťávy.....	200
Pramenitá voda s plátky citrusů nebo bylinkami.....	200
Sójové mléko, rýžové mléko a jiná obilná mléka.....	201
Čaje.....	201
Káva.....	201
<i>Nápoje</i>	202
<i>Čaje, káva</i>	203
ZELENINA	205
Uchovávání zeleniny.....	206
<i>Nakládání</i>	208
<i>Kvašení</i>	209
<i>Zeleninová povidla</i>	210
OVOCE	213
Uchovávání ovoce.....	214
<i>Zavařování, sušení</i>	216
<i>Šťávy</i>	218
<i>Marmelády a povidla</i>	219
SVAČINY A MLSKY	221
<i>Pomazánky</i>	223
<i>Nákypy a karbanátky</i>	225
<i>Záviny</i>	226
<i>Saláty</i>	228
<i>Tlačenky</i>	229
<i>Nářezy a aspiky</i>	230
Graf a tabulky	232
Trocha historie	238
Závěr	240
Z dopisů těch, kteří doporučené stravovací zásady vyzkoušeli	241
Rejstřík receptů	243