

Obsah

ZDRAVĚJŠÍ VAŘENÍ BEZ VEPŘOVÉHO	3
CO HOVOŘÍ PROTI VEPŘOVÉMU	4
NEBEZPEČÍ Z KUCHYNĚ	6
TADY JSOU LÉKAŘI BEZMOCNÍ	6
JAK ZDRAVÉ JE VEPŘOVÉ VE SKUTEČNOSTI?	7
VEPŘOVÉ – ANO NEBO NE	8
BUDE TO SKUTEČNĚ TAK DRAHÉ?	10
KOMU NENÍ RADY	11
TAK TO DĚLÁTE SPRÁVNĚ: BEZ VEPŘOVÉHO!	12
NA ZAČÁTKU JE ROZHODNUTÍ	12
ZVĚDAVOST JE DŮLEŽITÁ	14
ZPOČÁTKU SE VYPLATÍ PLÁNOVAT	14
VEPŘOVÉ NEMÁ MONOPOL	15
JDE O SALÁMY – JDE O VŠECHNO	17
VAROVÁNÍ PŘED BILEAMOVÝM OSLEM!	19
RECEPTY	20
EINTOPF JE DOBRÝ – ALE PROSÍM BEZ VEPŘOVÉHO!	20
Pikantní hrachová polévka se sýrem	20
Mrkvová polévka s vídeňským párkem	21
Pichelsteinský (Büchelsteinský) eintopf	21
Eintopf z bílých fazolí	22
Mecklenburský eintopf	22
Eintopf ze zelených fazolek a skopového masa	23
Eintopf z čínské zeli	23
Jehněčí pilaf	24

MASITÉ POKRMY	24
Rumpsteak s cibulí	24
Dušené hovězí maso po provensálsku	25
Ovocný hovězí guláš	25
Maďarský guláš	26
Hovězí ptáčky se špenátem	26
Kalifornské ptáčky	27
Hovězí roláda se sýrem	28
Párky s rajčaty	28
Pečeně z hovězího filé	29
Rostbif s pikantní rýží	30
Játra v omáčce z bylinek a červeného vína	30
Dušené srdce	31
Dušená telecí noha	31
Dušené telecí s hlívu ústříčnou	32
Plněné telecí steaky po statkářsku	32
Telecí pečeně v aspiku	33
Pečená telecí kýta	34
Telecí hamburgery	34
Bylinková sekaná pečeně s rajčatovou rýží	35
Ledvinky na žampionech	36
Rozinkové mleté řízky	36
Königsberské klopsy	37
Šalvějové karbanátky	37
Špízy z mletého masa s bylinkovou bagetou	38
Fondue z mletého masa	38
Mleté maso v pikantní omáčce	39
Špagety s masovou rajskou omáčkou	39
Plněná jehněčí kýta	40
Jehněčí kotlety labužník	41
Jehněčí kari se zeleninou	41
Jehněčí ragù	42
Jehněčí špízy se sekanou	42
Masové špízy s kořeněnou rajčatovou omáčkou	43
Pestrá rýže s lančmítem	44
Lančmít se sázenými vejci	44

Plněné paštičky	45
Grilované párky	45
Salám v županu z listového těsta	46
Salámový guláš s paprikou	46
Pečený zaječí hřbet	47
Pečený králík se zeleninou	48
Jelení guláš	48
Pečená kýta z jeleního koloucha	49
Pečená srnčí kýta	50
Kuřecí stehna v hořčičné omáčce	50
Jarní kuřátka	51
Jemné kuřecí ragú	52
Plněná kachna na zelenině	52
Pikantní krocení guláš	53
Krocení ptáčky na špízech s bylinkovou omáčkou	54
Šunkový řízek ve smetanové omáčce	54
Krůtí prsíčka s šampionovou náplní	55
Plněná krůta	56
Uzené krůtí maso v sherry-želé	57
Plněná pečená holoubata	58
Nadívaná holoubata	59
Pečený bažant	60
MALÉ POKRMY – SALÁTY A TOASTY	61
Salát z makaronů	61
Míchaný salát z kolínek	61
Maďarský bramborový salát	62
Míchaný salát z hovězího masa	63
Jemný rýžový salát	63
Letní sýrový salát	64
Drůbeží salát s okurkami	64
Pestrý drůbeží salát	65
Labužnický salát	65
Čtyřbarevný salát z klobásy	66
Salát z telecího masa „Melusinenhof“	66
Toasty se sekanou	67
Sýrové toasty s krůtími prsíčky	67

Toasty „Havaj“	67
Zázvorové toasty	68
„Švarný Max“	68
ZAPÉKANÉ POKRMY	69
Gratinované nudle	69
Nudlový nákyp s kuřetem	69
Gratinovaný nákyp se zeleninou a mletým masem	70
Gratinovaný řapíkatý celer	71
Masový rýžový nákyp	71
Nákyp z růžičkové kapusty	72
Plněné kedlubny	72
Bramborový nákyp se sekanou	73
Bramborový pekáč	73
ZDRAVÁ ZELENINA – BEZ SLANINY A ŠUNKY	74
Zelené fazolky s hovězí šunkou	74
Brokolice se syrovou hovězí šunkou	74
Cuketa narychlo	75
Plněné lilky	75
Roláda z kadeřavé kapusty	76
Růžičková kapusta v omáčce z hovězího masa	77
Zelné závitky	77
Chřestový festival	78
Rýže s liškami	79
Kuličky z mletého masa se zeleninou	79
Schované banány	80
Banány v krůtím županu na bramborové kaši	80
ČERSTVÝ TIP NA ČERSTVÉ RYBY	81
Rybí guláš	81
Dušená treska	81
Pečená ryba s rajčatovou omáčkou	82
Norský rybí pudink	82
TEĎ VAŘÍ SVOBODNÍ A DVOJICE	83
Klobásový toast	83
Rumpsteak v pikantní omáčce	84
Řízek obalený v sýru	84
Grilované jehněčí kotlety s mátou	85