

8

## *O autorce*

11

## *Jak s kuchařkou vařit a přitom se bavit*

Piktogramy a možné potíže při vaření 12

Náčiní a nádobí, skladování 13

Můj základ spíše 15

16

## *Historie kaše*

19

## *Pět prvků a šest chutí*

Co je to rovnováha? 20

Co na to chuť? 21

Sladká a kyselá chuť 23

Slaná a pálivá chuť 24

Svíravá a hořká chuť 25

26

## *Namíchejte si kaši na míru*

29

## *Obiloviny*

Lepek – jíst, či nejíst? 29

Čerstvá mouka přímo doma 30

Kvalita a nákupy 32

Formy obilovin 33

Pšenice 36

Oves 37

Ječmen a kamut 38

Proso (jáhly) 39

Pohanka a kukuřice 40

Amarant 41

Quinoa a rýže 42

Slzovka a teff 45

Tapioka a čirok 46

49

## *Tekutiny*

Mléko živočišné – kravské, kozí či ovčí 49

Rostlinná mléka, mošt nebo voda 50

53

## *Sladidla*

Tmavý cukr, melasa a sirupy 54

Obilné slady, obilné sirupy, med a panela 55

Palmový a kokosový cukr, sušené ovoce,  
stévie a xylitol 56

59

## *Dívtipné doplňky*

Ovoce sušené, nebo čerstvé? 59

Zelenina. Čerstvá je nejlepší 60

Ořechy a semínka 60

Krémy z ořechů a semínek, kakao a karob 65

67

## *Tuky a oleje*

Nasycené a mononenasycené mastné kyseliny 68

Polynenasycené mastné kyseliny 70

73

## *Koření a bylinky*

Kvalita a skladování 74

Koření do sladkých kaší 77

Bylinky do sladkých kaší 78

Koření do slaných kaší 80

Bylinky do slaných kaší 83

87

## Receptová část

89

## Základní recepty

Výroba domácího rostlinného mléka **89**

Pyré z meruněk **93**

Rozvar ze sušených datlí **94**

Univerzální ořechový krém **97**

Jedna porce kaše – poměry surovin **98**

100

## Sladké kaše

Krupičná špaldová kaše **100**

Pohanková kaše **103**

Ovesná sladká kaše **104**

Jáhlová kaše **107**

Rýžová sladká kaše **108**

Kaše z nahrubo pomletého kamutu **111**

Jáhlová perníková kaše **112**

Rømmegrøt **115**

Kaše fermentovaná přes noc **116**

Jablečná kaše s hruškou a kořením **119**

Čiroková kaše s jahodami **120**

Kuskus s meruňkami **123**

Pohanková kaše s mákem a badyánem **124**

Tsampa **127**

Rýžová kaše kokosová s čokoládou **128**

Amarantová kaše s ovesnými vločkami **131**

Ječná kaše **132**

Rýžová kaše s quinoou a kořením **135**

Rýžová s karobem **136**

Tapioka s růžovou vodou **139**

Bezová varmuže **140**

Čiroková kaše s mandlovým krémem **143**

144

## Slané kaše

Ovesná slaná kaše **144**

Rýžová slaná kaše **147**

Kořeněná rýžová kaše s dýní a batáty **148**

Zelená kaše **151**

Kičadi **152**

Uppama **155**

Jáhlová kaše se slzovkou a fenylem **156**

Sezonní hummus **159**

Bramborovo-batátová kaše  
s rostlinnou smetanou **160**

Kaše z quinoay a rýže s kapustou a shitake **163**

Jáhlová kaše s máslovou dýní a pestem **164**

Kaše z divoké rýže a quinoay  
s červenou řepou a brokolicí **167**

Polenta s rajčaty, paprikami a tymiánem **168**

Pohanková kaše s vodnicí,  
šalotkou a hlívou ústřední **171**

Rizotová kaše s hráškem **172**

Congee **175**

Kaše z bulguru s teffem, lílkem a rajčaty **176**

Ovesná kaše s chřestem a kozím sýrem **179**

181

## Inspirace ke kombinacím a balení kaší na cesty

Rychlé kaše „na zalití“ **182**

Kaše ideální na léto **183**

Kaše ideální na zimu **185**

Kaše při rekonvalescenci **186**

Použité zdroje **187**

Rejstřík **188**