

OBSAH

- Předmluva ... 7
- Proč strava bez živočišných bílkovin ... 9
- Vznik střeva ... 9
- Strava bez živočišných bílkovin a pravé křesťanství ... 11
- Význam stravy ... 13
- Život je vždycky a v každém ohledu výměna ... 14
- Znásilňování našeho vnitřního a vnějšího biotopu průmyslově vyráběnou stravou ... 15
- Kde mám nakupovat? ... 18
- Základní stravovací plán ... 20
- To nejdůležitější o koření ... 21
- Koření je léčivka ... 21
- Zvláštní téma sůl ... 28
- Pepř, chili a všechna další ostrá koření ... 29
- Cibule ... 29
- Pomoc při svépomoci: přírodní medicína s rostlinami ... 31
- Princip mnohostranného účinku ... 32
- Jak si pomůžeme na cestách? ... 36
- Oběd na cestách ze včerejších zbytků ... 38
- Jak se stravuje chytrý sportovec? ... 40
- To nejzásadnější o ovoci ... 41
- To nejzásadnější o zelenině ... 43
- To nejzásadnější o vybavení kuchyně ... 44
- Elektrický, nebo plynový sporák? ... 48
- Jen veganská strava? Jen syrová strava? Existují výjimky? ... 50
- Stravování malých dětí ... 52

RECEPTY ... 55

Předkrmy ... 56

Nakládané papriky (56), Pečená čekanka (57), Fritované řezy z lilku (58)

Saláty ... 59

Jak se připravuje zálivka ... 59

Saláty z planě rostoucích rostlin ... 61

Pomazánky ... 69

Cizrnová kaše, Avokádová pasta, Pyré z baklažánů (69), Pesto z medvědího česneku (70)

Smoothies ... 72

Zelené smoothie s banánem (72), Sladké varianty (73)

Smoothies pro sportovce i ostatní ... 74
Zelené smoothie s luštěninami (74), Varianty (75)
Polévky ...76
Zeleninová (76), Dýňová (77), Čočková (79), Rajčatová (80)
Pokrmy z těstovin ... 82
Klasika: špagety s rajčatovou omáčkou (83), Špagety a cuketa (84), Farfalle s omáčkou à la Alix (86), Těstoviny s omáčkou s kapary, olivami a rajčaty (88), Rýžové nudle, Gnocchi (89)
Rýžové pokrmy ...91
Rýže s bílým vínem (91), Rýžová pánev se zeleninou (92) Plněná rajčata (93), Plněné papriky (95)
Pokrmy z brambor ...96
Opečené brambory s cibulí (96), Bramborová kaše (98), Bramboráky (99), Bramborové lodičky v troubě (100), Pommes frites (101), Brambory s mrkví (102), Kaše s květákem (103), Bramborové knedlíky se špenátem (105)
Houbová jídla ...107
Smažené houby (108)
Luštěniny ...109
Chili sin carne (110) Fazolový Eintopf „cassoulet“ (111)
Jídla připravovaná ve woku ...112
Zelenina s rýží (112)

DALŠÍ HLAVNÍ JÍDLA ...115

Kaštiny (116)
Zvláštní potraviny ...117
Sezam (117), Prosem ke zdraví (118), Proso se zeleninou (119), Kuskus (121), Polenta (122), Chřest s majonézou (124), Ratatouille (125), Curry dle Alixe (128), Galettes bretonne (130)
Snídaně ... 133
Kávu s mlékem – ne, děkuji (133), Skoro tradiční snídaně, Smoothie snídaně, Snídaně francouzských zemědělců (134), Snídaně s bramborami na loupáčku (135)
Dezerty ...136
Ovoce (136) Smetana a máslo – při veganské stravě? (136), Pečená jablka (137), Dušená jablka (138), Hruška v červeném víně (139), Flambované banány (140), Jablečný tarte (142)
Omáčky ...144
Kečup (144), Majonéza (145)
Sbírka nápadů ...146
Jídelníček na jeden týden ...146