

# OBSAH

## ÚVOD

Moje cesta k přírodní rostlinné stravě .....	9
Výchova dětí ke konzumaci přírodní rostlinné stravy .....	13
Zahradnický přístup: výběr pestré přírodní rostlinné stravy .....	15
Osm kategorií .....	15
Příprava chutných pokrmů .....	18
Plánování .....	18
Uchování živin: šetrné skladování a příprava potravin .....	19
Přidávejte méně tuku, soli a cukru .....	20
Přechod na rostlinnou stravu .....	21
Průmyslově zpracované a živočišné potraviny .....	21
Veliká změna: rostlinné recepty namísto nezdravé stravy .....	23
Kuchařovi pomocníci .....	25
Vydejte se svou vlastní cestou .....	25

## PEČENÉ CELOZRNÉ VÝROBKY

Rychlý koláč s jablky .....	31
Banánové muffiny .....	33
Citronové muffiny s oSTRUŽINAMI .....	35
Chlebiček s rozinkami a ořechy .....	37
Muffiny s citronem a mákem .....	39
Rychlý netučný chlebiček s brusinkami .....	41
Slavnostní kukuřičný chléb .....	43
Snadné dýňové muffiny .....	45
Úžasný bylinkový chléb .....	47

## SNÍDANĚ

Banánové placičky .....	51
Babiččina ovesná kaše .....	53
Bramborový salát .....	55
Dýňové palačinky .....	57

Francouzské topinky .....	59
Granola plná přírody .....	61
Lahodné jablkové taštičky .....	63
Míchané tofu .....	65
Müsli .....	67
Ostružinové koláčky ke kávě .....	69
Ovocné koktejly .....	71
Palačinky s ovocem .....	73
Snídaňové burrito .....	75

## PŘEDKRMY A SALÁTY

Celerový salát s olivami .....	79
Ensalada azteca .....	81
Fazolový salát s avokádem .....	83
Kuskusový salát .....	85
Majonéza ze zelené zahrádky .....	86
Mexický salát .....	87
Nejlepší brokolicový salát .....	89
Omáčka z okurek a kopru .....	91
Řecký salát s ořechy .....	93
Salát s quinoou .....	95
Salát z fazolí a rýže .....	97
Salát z jihozápadu .....	99
Salát ze sezamových nudlí .....	101
Samosy vypečené k dokonalosti .....	103
Slavnostní bramborový salát .....	105
Svěží těstovinový salát s rajčaty a avokádem .....	107
Závitky z hlávkového salátu .....	109
Zelný salát .....	111

## POLÉVKY

Aztécká polévka .....	115
Čočková polévka .....	117
Dominikánská chapea .....	119
Kořeněná houbová polévka .....	121
Německá zelňačka .....	123
Rajská polévka s tortillami .....	125
Rychlá polévka z luštěnin .....	127
Thajská arašídová polévka .....	129
Vydatná zeleninová polévka .....	131
Vývar s kokosem a kukuřicí .....	133
Pikantní dýňová polévka .....	134

**SENDVIČE, PLNĚNÉ BAGETY, BULKY A TORTILLY**

Bagety s karbanátky se špenátem a cizrnou .....	139
Cizrnové sendviče s vůní oceánu .....	141
Bulky s pekanovými kuličkami .....	142
Tymiánové sendviče portobello .....	143
Lahodné tortilly .....	145
Sendviče s bazalkovým pestem .....	147
Thajské závitky .....	149
Tortilly s hummusem .....	151
Závitky s granolou a ovocem .....	153
Zeleninové bagety .....	155
Zeleninové závitky .....	157
Vynikající bezvaječné sendviče .....	158

**HLAVNÍ CHODY**

Africká zeleninová směs .....	163
Calzones z jihozápadu .....	164
Cuketové koláčky .....	165
Cizrna s kořením masala .....	167
Čočka se špenátem .....	169
Dominikánské fazole .....	171
Dušená kukuřice s mochyňí .....	173
Dýně s těstovinami .....	175
Dýňové noky s italskou zeleninovou omáčkou .....	177
Tortilly zapečené s batáty .....	178
Kokosová kari rýže .....	179
Fettuccine s brokolicí a kešu omáčkou .....	181
Lahodná pečená zelenina s čerstvým špenátem .....	183
Lasagne se zeleninou .....	185
Lilek po marocku .....	186
Pikantní dušený bulgur .....	187
Maminčina polenta s rýží a fazolemi .....	189
Maminčiny těstoviny s omáčkou marinara .....	191
Oříškové nudle se zeleninou .....	193
Palačinky s chřestem .....	195
Pečená plněná rajčata s kuskusem .....	197
Pečené lilky .....	199
Pikantní špagetová dýně .....	201
Portobello se špenátem .....	203
Pórkový koláč .....	205
Salát ke karbanátkům .....	207
Těstoviny se zeleninou .....	209

Zapékaná tortilla s mochyňí .....	211
Zeleninový guláš s knedlíčky .....	212

## PŘÍLOHY

Čočka se zeleninou .....	217
Dušená rajčata .....	218
Etiopská zelenina .....	219
Dvakrát pečené brambory z jihozápadu .....	221
Jablečné pyré s brusinkami .....	223
Karibské moro .....	225
Kukuřice na bazalce a pepři .....	227
Květákový krém .....	229
Pečená mrkev .....	231
Rychlá máslová dýně .....	233
Řepa s listovou zeleninou .....	235
Vynikající succotash .....	237
Výtečné brambory s kapustou .....	239
Zelené fazolky s česnekem a houbami .....	241
Zelené fazolky na koriandru .....	243
Pikantní fazolové lusky s bramborami .....	244

## DEZERTY

Babiččin koláč s ořechy a ovocem .....	249
Babiččin koláč s ořechy .....	250
Banánový krém .....	251
Borůvky v těstíčku .....	253
Čokoládový puding s mátou .....	255
Dýňový koláč .....	257
Kakaový koláč s banány .....	259
Kokosovo-mangový puding .....	261
Koláč s ovocem .....	262
Koláč s tofu .....	263
Nepečené sušenky s čokoládou .....	265
Ovesné sušenky s kokosem .....	267
Ovocný koláč s datlemi .....	269
Perník s jablky .....	271
Svěží jahodový koláč .....	273
Višňový koláč s ananasem .....	275

<b>O AUTORCE</b> .....	277
------------------------	-----

<b>REJSTRÍK</b> .....	278
-----------------------	-----

<b>OBSAH</b> .....	285
--------------------	-----