

MZK – UK Brno



2610440875

Obsah

06 Vše bio? Ano!

Úvod. Půda je základem celého života. Bio princip je tedy jednoduchý: Na zdravém poli se daří zdravým rostlinám, které představují potravu pro zdravé lidi a zvířata.

16 Vitální kuchyně

Lahodné pokrmy, které nám dodají energii.

- 18 Cizrna na kari a lívance k snídani
- 20 Zelený salát z kuskusu
- 22 Rybí balíčky se zeleninou
- 24 Jáhlový krém s jahodami a malinový nápoj s mšlí

26 Asijská kuchyně

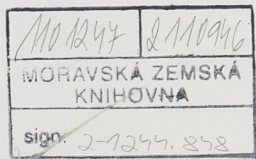
Speciality Dálného východu na Váš stůl.

- 28 Okurkový salát se sezamem
- 30 Wok zelenina se sezamovými tofu kostičkami
- 32 Vegetariánské kari
- 34 Sladké sushi a pikantní krevetová polévka

36 Pro malý hlad

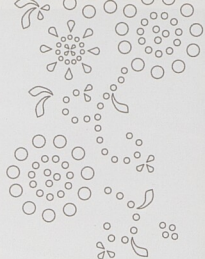
Chutná lehká jídla pro malý hlad kdykoli během dne.

- 38 Dýňová polévka a salát s teplou čoučkou
- 40 Kuřecí špičky
- 42 Kávovo-čokoládové muffiny



01 22 lahodných tipů od dm

Bílá rýže basmati. Tato rýže je ideální přílohou k asijským jídlům. Rýže neobsahuje tolik zdraví prospěšných látek jako celozrnný chléb, proto ji kombinujte s různými druhy zeleniny.



44 Letní kuchyně

- Lehké letní pokrmy pro všechna roční období.
- 46 Máslové variace
- 48 Plněné taštičky
- 50 Špízy s halloumi sýrem a salát z bulguru
- 52 Citronovo-mandlový koláč

54 Jarní pečení

Výborné recepty pro všechny mlsouny.

- 56 Malinová roláda s pistáciemi
- 58 Ananasovo-kokosová buchta
- 60 Vanilkový dort s mangem a šneci s meruňkami a mandlemi

62 Dětská kuchyně

Neodolatelné a hravé recepty pro naše nejmenší.

- 64 Pizza puzzle
- 66 Pusinky z kuskusu a barevná housenka
- 68 Sladcí ufoňi

70 Vitální nápoje

Osvěžující nápoje pro labužníky.

- 72 Grepovo-melounový nápoj a vitaminové povzbuzení
- 74 Zázvorová limonáda
- 76 Ledový jahodový shake a citronová zmrzlina z podmáslí

78 Ryzí požitek

Půst je prvním písemně doloženým receptem na uzdravení těla i duše. Smyslové orgány se při něm pročistí téměř samy. Gurmánů moc dobře vědí, že půst zlepšuje chuť k jídlu.