

OBSAH

Úvod

POMAZÁNKY

Sladká sójová pomazánka
Sójová pomazánka s ořechy
Sladká tvarohová pomazánka
Hrachová pomazánka
Lučínová pomazánka s mrkví
Pomazánka ze sójových bobů
Celerová pomazánka
Mrkvová pomazánka
Tvarohová pomazánka I.
Tvarohová pomazánka II.
Tvarohová pomazánka III.
Sýrová pomazánka
Sójová pomazánka
Čočková pomazánka
Čočková pomazánka se sójovou moukou
Fazolová pomazánka
Pomazánka ze šlehané Nivy
Pomazánka z Hané
Česneková pomazánka

SALÁTY

Hlávkový salát s jogurtem
Salát z kedlubnů a jablek
Salát ze sterilovaných fazolových lusků
Salát z čínské zelí
Salát z červeného zelí a tykve
Salát „Palivec“
Celerový salát
Salát z hlávkového zelí
Zelný salát s křenem
Salát z čerstvé zeleniny
Okurkový salát
Okurkový salát s jogurtem
Rajčatový salát
Mrkvový salát
Banánový salát s jablky a jogurtem
Banánový salát s jahodami
Jablkový salát s banány a meruňkami
Jablkový salát
Jablka s jogurtem
Jablečné saláty se zeleninou
Ovocný salát s čínským zelím
Švestkový salát
Pomerančový salát s mandlemi
Pomerančový salát s jogurtem
Pomerančový salát s hlávkovým salátem
Ovocný salát míchaný
Rozinkový salát
Zeleninový salát

3

5

POLÉVKY:

Zeleninová polévka
Zeleninová polévka II.
Zeleninový krém
Čočková polévka s brambory
Špenátová polévka
Bramborová polévka
Kvěťáková polévka
Hrstková polévka
Strouhanková polévka
Mléčná polévka s vločkami
Kapustová polévka s rýží
Polévka z fazolových lusků
Hrachový krém
Pórková polévka
Polévka z ovesných vloček
Polévka z ředkviček
Grahamová polévka s mlékem
Polévka z borůvek
Polévka z jablek
Polévka z bezinek
Polévka z malin a kysaného mléka

11

7

HLAVNÍ JÍDLA, OMÁČKY, PŘÍLOHY:

Brambory s česnekem
Tvarohové brambory
Zapečené brambory se zeleninou
Dušená brukev s brambory
Minutka ze zelených paprik
Bramborová kaše s brynzou
Kvěťák s ovesnými vločkami
Paprika zapékaná s rýží
Pečené brambory s tykví a sýrem
Kaše z rajčat
Pečená rajčata s houbami
Rajčatová rýže
Rýže se sýrem
Zeleninová rýže
Paprikové rizoto
Papriky plněné sýrovým tvarohem
Lilek plněný rýží
Dušená míchaná zelenina
Fazolové lusky s česnekem
Zapečené kroupy s houbami
Zapečená kapusta s rýží a houbami
Kaše z ovesných vloček
Brambory na cibuli
Zeleninové rizoto
Ovocná omáčka
Smažené bramborové hranolky
Smažené bramborové lupínky

15

10

19

Opékané brambory
Bramborový salát
Přílohové těstoviny
Zelený hrášek
Vařený chřest
Červená řepa
Přírodní špenát
Přírodní fazolové lusky
Přírodní karotka
Pečené brambory na cibulce
Křen s octem
Jablkový křen
Bylinková směs
Bylinkové máslo
Máslo kaparové
Máslo kari
Máslo kečupové
Máslo křenové
Máslo pažitkové - petrželové
Máslo žampionové
Smetanová borůvková omáčka
Mrkev dušená se žampiony
Chlupaté knedlíky
Kapusta se strouhankou
Hlávkové zelí se strouhankou
Zelená rajčata s rýží
Červené zelí s bramborem

SLADKÁ JÍDLA:

Švestkové knedlíky
Bramborové švestkové knedlíky
Kynuté knedlíky s povidly
Kynuté knedlíky s ovocem
Krupicový nákyp s jablky
Tvarohový nákyp
Tvarohová náplň
Maková náplň
Studená rýže
Jáhlová kaše se skořicí
Jablková zemlovka
Tvarohová zemlovka
Povidlová náplň
Nudlový nákyp s tvarohem
Nudle s mákem
Nudle s tvarohem
Nudle s ořechy
Zapékané nudle
Rýžový nákyp s jablky
Krupicová kaše s máslem
Rýžová kaše s máslem
Povidlové taštičky

OSVĚŽUJÍCÍ MLÉKA, LIMONÁDY A NÁPOJE:

Malinové mléko
Jahodové mléko

19

Jablečné mléko
Ananasové mléko
Pomerančové mléko
Broskvové mléko
Borůvkové mléko
Rajčatové mléko
Jogurtové mléko
Jogurtové mléko s meruňkami
Jogurtové mléko s malinami
Jogurtové mléko s jahodami
Pomerančové jogurtové mléko
Citronová limonáda
Pomerančová limonáda
Jablečná limonáda
Malinová limonáda
Americká limonáda
Ananasová limonáda
Borůvková limonáda
Zeleninový nápoj
Kávoový nápoj
Rajčatový nápoj
Grapefruitový nápoj
Mléčný citrónový nápoj
Mrkvový nápoj
Jahodový koktajl
Pomerančový koktajl
Mléčný rajčatový nápoj
Kefírový nápoj s pažitkou
Kefírový nápoj s meruňkami
Kefírový nápoj s černým rybízem

23

26

27

27

29

Radek Tesař
ZDRAVĚ, LEVNĚ, BEZ MASA
... aneb Stanou se z nás vegetariáni?

Foto ing. Jiří Koten
Grafická úprava Jiří Jabulka

Vydalo nakladatelství

Typ

České Budějovice

Vytiskly Jihočeské tiskárny, s. p.,
České Budějovice

TS 08
59-665-90

12 Kčs
ISBN 80-900246-1-0