

## **Obsah**

Poznámka autorky .....	5
Úvod .....	5
Modlitby před jídlem .....	9

### **ZÁKLADNÍ POTRAVINY**

Potraviny .....	13
-----------------	----

### **AROMATICKÉ PŘÍSADY A KOŘENÍ**

Bylinky .....	18
Koření .....	20

### **NÁPOJE**

Káva .....	22
Bylinné čaje .....	23
<i>Aperitivy</i> .....	23
Sirup z pelyňku .....	23
Sirup na žaludek .....	23
Sirup z jeleního jazyku celolistého .....	24
Hořcové víno .....	24
Levandulové víno .....	25

Petrželové víno (víno na srdce) .....	25
Šalvějové víno .....	26

## **POKRMY SVATÉ HILDEGARDY**

Chutné sušenky .....	28
Zázvorové sušenky .....	28
Sušenky proti nevolnosti .....	29
Slané zázvorové projímavé placky .....	29
Lektvar z galgánu .....	30

## **RECEPTY**

Kulinářské výrazy .....	32
Shoda termostatu trouby podle stupňů a skutečné teploty .....	35
Různá užitečná množství .....	36

## **SNÍDANĚ**

Ochucený špaldový krém .....	38
Müsli s ovesnými nebo pšeničnými vločkami .....	38

## **PŘEDKRMY**

Ořechové máslo s česnekem .....	39
Pampelišky v octu .....	40
Složený salát .....	40
Exotický salát .....	41
Salát z hasivky orličí .....	41
Salát Niçoise .....	41
Květáková mísa .....	42
Fenyklová mísa .....	43
Mísa z drůbežích jater .....	43

## **POLÉVKY**

Kaštanová polévka svaté Hildegardy .....	45
Krémová celerová polévka .....	45
Kaštanová polévka .....	46
Špaldová polévka .....	46
Fenyklová polévka .....	47
Fazolová polévka .....	47
Venkovská polévka .....	48
Dýňová polévka .....	49
Slepičí polévka s kokosem .....	49
Cibulová krémová polévka .....	50
Podzimní krémová polévka .....	50
Cuketová krémová polévka .....	51
Fazolová krémová polévka .....	51

Jarní krémová polévka .....	52
Rajčatová krémová polévka .....	52

## **OBILNINY**

Špalda .....	54
Vaření zrnové špaldy .....	56
Dušená špalda .....	56
Salát ze špaldy .....	57
<i>Vyrábění chleba</i> .....	58
<i>Jak si vyrobit kvásek</i> .....	58
Špaldový chléb .....	59

## **TĚSTOVINY**

Italské noky .....	60
Nudle se zeleninou .....	61
Špagety s bazalkou .....	62

## **MASA**

Hovězí na smetaně .....	63
Kuřecí špízy .....	64
Jehněčí karé na tymiánu .....	65
Kohout na víně .....	65
Palačinky nadívané kuřetem .....	66

Kuřecí plátky na rozmarýnu .....	66
Obalované kuřecí řízky .....	67
Telecí plátky .....	67
Špikovaný telecí řízek .....	68
Perlička na jablkách a rozinkách .....	68
Jarní vařené skopové maso se zeleninou .....	69
Kuře na mandlích .....	70
Kuře na rozmarýnu .....	71
Kuře z papíňáku .....	71
Srnčí minutka .....	72

## **RYBY**

Rybí vývar .....	73
Štika na bobkovém listě .....	74
Filety z okouna se sýrem „Bleu d’Auvergne“ .....	74
Mník po americku .....	75
Pstruh na mandlích .....	76
Pstruh v papilotě .....	76
Pstruh na bílém víně .....	77

## **VEJCE**

Špaldová omeleta s koriandrem .....	78
Ztracená vejce .....	79
Omeleta z kopřiv .....	80

## **ZELENINA**

Biskupský chlebíček s olivami a kaštany .....	81
Dušená mrkev .....	82
Dušené kaštany .....	83
Cukety z grilu .....	83
Cukety se špaldou .....	84
Palačinky plněné mangoldem .....	85
Fenykl s kokosovým mlékem .....	85
Fenykl na bílém víně .....	86
Jarní fazolky .....	87
Kopřivový nákyp .....	87
Nažky artyčoků .....	88
Bylinkový koláč .....	88
Kopřivový koláč .....	89
Jemné kari .....	89
Zapečený fenýkl Arnold .....	90
Zeleninový salát .....	90
Miliarda zeleniny .....	91
Mangoldový chléb .....	92
Hrášek s fazolemi .....	92
Omeleta s lečem po francouzsku .....	93
Cizrna se zeleninou .....	94
Zeleninová pánev .....	94
Špenátový quiche .....	95
Dýňový quiche .....	96
Tuniská zeleninová směs „ratatouille“ .....	96

Fenyklový nákyp .....	97
Nákyp z dýně Hokkaidó .....	97
Mrkvová mísa .....	98

## **OMÁČKY**

Kyselá smetanová .....	99
Omáčka k syrové zelenině 1 a 2 .....	100
Omáčka k okurkovému salátu .....	100
Majonéza .....	100
Zálivka na salát 1 a 2 .....	101
Jíška .....	101
Zelená omáčka .....	102
<i>Recepty z kari</i> .....	102
Kari „Svatá Hildegarda“ .....	102
Antilské kari .....	103
Kari z Ahagaru .....	103

## **DEZERTY**

Kaštanový koláč .....	104
Chutné sušenky .....	105
Biskupský chlebíček .....	106
Kompot z mišpulí .....	106
Cukrářský krém .....	107
Kaštanové palačinky .....	107

Křupavé sušenky s mandlemi .....	108
Kulaté mandlové sušenky .....	108
Kaštanové kobližky .....	109
Fíky ve víně .....	109
Kaštanový nákyp .....	109
Bílý sýr .....	110
Maurský koláč .....	110
Ořechový koláč .....	111
Hruškový koláč .....	112
Jablkový koláč .....	112
Cuketový koláč .....	113
Farmářský jablkový koláč .....	114
Roláda .....	115
Zmrzlina s andělikou .....	115
Kaštanová zmrzlina .....	116
Svatý „kuriát“ .....	116
Dýňová marmeláda .....	117
Karamelový vaječný sníh .....	117
Kořeněný chléb .....	118
Těsto na palačinky .....	118
Mandlové koláčky z trouby .....	119
Švestkový biskupský chlebiček .....	120
Hrušky vařené v petrželovém víně .....	120
Jablka po indicku .....	121
Jablka z trouby .....	122
Vychlazený kaštanový puding .....	122



Karamelová krupice .....	123
Kaštanový nákyp .....	123
Koláč z kdoulí .....	124
Koláč z čerstvých fíků .....	124

## **LIKÉRY**

Likér lásky .....	126
Likér z kdoulí .....	127
Ořechový likér .....	127
Likér z listů broskvoně .....	128
Šalvějový likér .....	128
Sirup ze lněného zrna .....	128
Ořechové víno .....	129

## **ZAVAŘENINY**

Poznámky pro výrobu zavařenin .....	130
Kaštanová zavařenina .....	131
Šípková zavařenina .....	131
Fíková zavařenina .....	132
Zavařenina z mléka .....	132
Ořechová zavařenina .....	133
Cibulová zavařenina .....	133
Zavařenina z kdoulí .....	134
Zavařenina z květů pampelišek .....	135

Rybízová zavařenina .....	135
Ostružinová zavařenina .....	136
Zavařenina z černého bezu (bezinková) .....	136
Kdo byla svatá Hildegarda? .....	140