

## Obsah

Předmluva .....	8
Základní postupy při vaření .....	10
Kuchyňské nástroje a pomůcky .....	11
Nákup .....	13
Organizace práce .....	13
Slavnostní menu .....	14
Tipy na sestavení menu .....	15

## Recepty

Müsli .....	17
Syrová rostlinná strava, saláty .....	20
Dresinky .....	28
Polévky .....	35
Pokrmý z obilovin .....	45
Zelenina .....	56
Brambory .....	78
Houby .....	85
Omáčky .....	88
Ochucená másla .....	105
Vaječné pokrmy .....	108
Omelety, palačinky .....	113
Těstoviny .....	117
Pizzy .....	121
Pokrmý z tvarohu a sýra .....	124
Ryby a dary moře .....	127
Drůbež .....	134
Jehněčí .....	140
Telecí .....	146
Hovězí .....	151
Zvěřina .....	155
Chléb .....	158
Koláče, dorty, cukroví .....	162
Jednohubky .....	170
Sladké pokrmy .....	173
Kompoty .....	180
Marmelády .....	182
Sorbety, zmrzliny .....	185
Nápoje .....	188

## Dodatky

Zdravá výživa .....	198
Důležité složky výživy .....	198
Chybné stravovací návyky a přejídání .....	204
Vegetariánská strava? Masitá jídla? .....	205
Argumenty pro syrovou stravu .....	207
Kdy a jak často jíst .....	208
Stravitelnost potravy .....	208
Kombinace pokrmů .....	208
Cukr .....	208
Alkohol .....	209
Štěpení tuků .....	210
Mléko .....	211
Mléčné výrobky .....	211
Česnek .....	211
Cibule .....	212
Zdravé trávení .....	212
Žvýkání .....	212
Nemoci/Zdraví .....	213
Konzervační metody .....	215
Mikrovlnná trouba .....	216
Radioaktivita .....	217
Plané byliny, lesní plody .....	219
Zahradní byliny .....	220
Vysvětlivky .....	222
Doslov .....	223