

# » obsah

<b>úvod</b>	<b>6</b>
na začátku bylo...	8
pak přišla i čísla	11
recyklace? upgrade!	12
a co s tím?	13
nešetřete, pak ušetříte	15
co si (ne)pořizovat	16
budiž teplo ...	17
... teplo beze zbytku	18
a pod bodem mrazu!	19
šetrně, ale bezpečně	21
co nám napoví obal	22
jak beze zbytku využít tuto knihu	23
a nakonec – co všechno vlastně recyklujeme?	24

## **rýže, luštěniny & zrniny 26**

rýže	28
prakticky a jednoduše	33
v troubě vařené risotto	34
suppli al telefono	36
rýžové mléko	38
české rizoto v královském stylu	39
čočka a spol.	42

mondénní čočkový salát	44
čočková omáčka bolognese	46
italský krémový koláč pastiera	48
skandinávský žitný dort	51

## **mléko & mléčné výrobky 52**

prakticky a jednoduše	56
švýcarská sýrová polévka	58
francouzský jogurtový chlebiček s citronem	60
pikantní jogurtový koláč	62
křehké tvarohové sušenky	64
domácí sýr	66

## **chléb & pečivo 68**

prakticky a jednoduše	71
žebrácký chléb s mandlemi a čokoládou	72
chudí rytíři Cordon bleu	74
strata	76
španělské bílé gazpacho	78
těstoviny se strouhankovým pestem	80
polévka s babiččinými noky	82

cesta opačným směrem aneb těsto ze zbylého pečiva .....	83
--	----

## **maso, ryby & uzeniny** 84

prakticky a jednoduše .....	90
křehký koláč s uzenou rybou .....	92
pissaladière .....	95
domácí pancetta .....	96
od pečínky k číně .....	98
pečená kachna? těstoviny s kachním ragú! .....	100
židovský šmolc a škvarky .....	102

## **zelenina & brambory** 104

prakticky a jednoduše .....	107
páj s bramborovým krémem a sýrem ....	108
pastinákový dort .....	110
španělská bramborová tortilla .....	113
pikantní cuketové čatní .....	116
paprikové želé .....	118
indický cibulový salát .....	120
pečené brambory .....	122
to bílé melounové, zavařené .....	124
rajská švestková zavařenina .....	125

zapečená mandlová pomazánka .....	126
hráškový krém .....	127
hrachová pomazánka .....	127
mrkvová pomazánka .....	128

## **co zůstalo ve spíži & ledničce** 130

francouzská kulička.....	134
pražená mouka .....	135
pasta z fazolek.....	135
švédská domácí bezinková limonáda ....	136
ovesné sušenky .....	138
přepuštěné máslo .....	140
domácí kořeněný extrakt .....	142
ořechová a semínková másla .....	144
domácí müsli/granola .....	145

## **poslední slovo** 146

10 kroků k chytrému nakupování .....	148
jak chytře vařit .....	149
šetřte vodou .....	150
o autorce .....	152
zajímavé a užitečné odkazy .....	153
z dalších knih nakladatelství .....	154