

Obsah

Obsah	5
--------------	----------

Úvod	7
-------------	----------

Zkratky	10
----------------	-----------

Jak nahradit hotové produkty	11
-------------------------------------	-----------

Zeleninová kořenící pasta 11 • Zeleninový bujón v prášku 13
Salátová bylinková směs 14 • Zahušťovadlo do omáčky 17
Instantní omáčka k masu 19 • Jíška 21 • Rote Grütze 22
Těstoviny 24 • Ghí 28 • Přírodní jogurt 31 • Pudink v prášku 32
Vanilková a čokoládová omáčka 34 • Dortové želé 35 • Ztužovač
šlehačky 36 • Prášek do pečiva 37 • Směs na pečení ve skle 39
Křupavé müsli 42 • Jablečný ocet 44 • Bylinkový ocet 46
Balzamikový krém 49 • Kečup 51 • Kečup z dýně hokaido 52
Majonéza 55 • Veganská majonéza 57

Z přírody	58
------------------	-----------

Superpotraviny zdarma 58 • Jak pěstovat zázvor a kurkumu 62
Bylinkový čaj z parapetu 64 • Klíčky 66

Pečivo	71
---------------	-----------

Jak péct chléb v hrnci 71 • Jak péct chléb ve sklenici 74 • Chlebové
koření 78 • Buchty a nákyty ve sklenici 81 • Jak mlít mouku 83
Jak vytvořit kvásek 87 • Kváskový chléb 91 • Krekry 95 • Louhované
preclíky 100 • Jak v kuchyni nahradit vejce 102 • Cizrnová voda jako
náhrada bílkového sněhu 105 • Sníh z lněných semínek 106

Na chleba

109

Pomazánky ze dvou surovin 109 • Čokoládový krém s avokádem 113
Ovocné pomazánky s karobovou moučkou 115 • Ovocné pomazánky
bez vaření 117 • Oříškový krém 118 • Veganské alternativy k čerstvému
sýru 120 • Máslo a bylinkové máslo 122

Nevyhazovat

124

Instantní polévka ze zbytků 124 • Hnědé banány 126 • Pomerančová
kúra 131 • Kandovaná citronová a pomerančová kúra 134

Pro zdraví

137

Cibulový sirup na kašel 137 • Sirup na kašel z černé ředkve 139 • Sirup
na kašel 141 • Bonbony na bolest v krku 142 • Zázvorový drink 143
Zázvorová kúra 145 • Zázvorové sušenky 146 • Proteinový doplněk
stravy 147 • Doplněk stravy s vitamínem C 148

Nápoje

150

Mandlové mléko a mléko z kešu ořechů 150 • Špaldové a ovesné
mléko 152 • Sójový nápoj 153 • Vodní kefír 154 • Mléčný kefír 157
Kombucha 160 • Kvas 163

Mlsání

165

Zeleninové chipsy 165 • Popcorn 167 • Čokoláda 171 • Cukroví 174
Raw sušenky 182 • Kandovaný zázvor 184 • Zmrzlina z jediné
přísady 186 • Zmrzlina bez zmrzlinovače 187

Vzhůru do práce!

189
