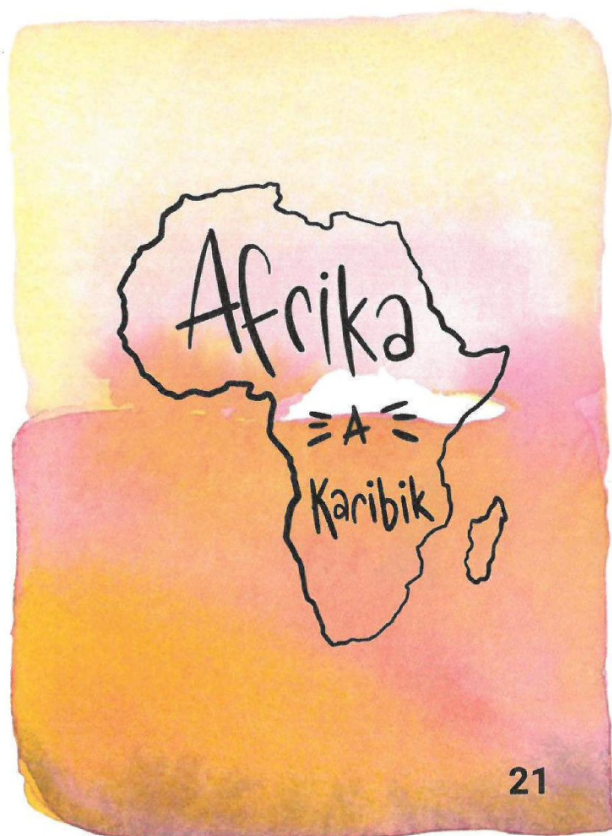


# obsah



Spižirna svědomité hospodyňky . . . . . 6

Marocká čočková polévka . . . . . 23

Hrášková polévka s citronovou kůrou  
a mátou . . . . . 25

Marocká kapustová polévka s cizrnou . 27

Alžírská rajčatová polévka s pomerančovou  
kůrou a pečenými batáty . . . . . 29

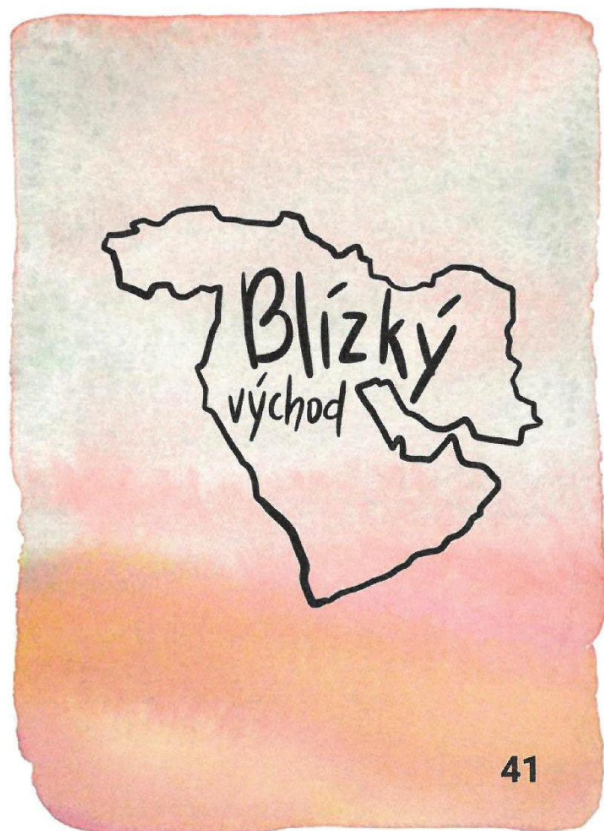
Harira – marocká cizrnová polévka . . 31

Západoafrická polévka s fazolemi černé  
oko, rajčaty a špenátem . . . . . 33

Západoafrická batátová polévka  
s arašídami . . . . . 35

Karibská kukuřičná polévka se zázvorem,  
koriandrem a bílým pepřem . . . . . 37

Jamajská špenátová polévka . . . . . 39



Arabská (a turecká) čočková polévka. . .45

Libanonská mrkvová polévka s tahini . .47

Zeleninová turecká polévka s orzo. . . .49

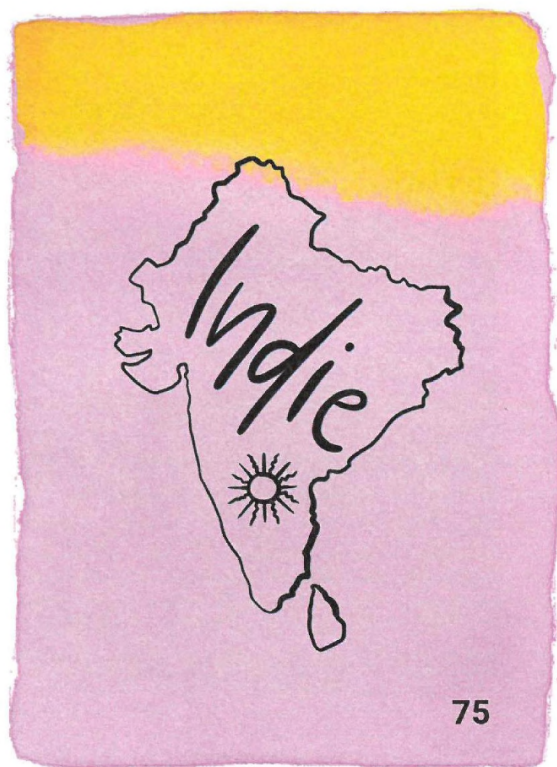
Polévka z červené řepy a kapusty s rýží 51

Íránská luštěninová polévka s bylinami  
a melasou z granátových jablek . . . . .53

Čočková Tom Yum . . . . .	.59
Thajská zeleninová polévka s arašídý, houbami a kokosovým mlékem. . . . .	.61
Květáková polévka na thajském curry . . . . .	.63
Zeleninová miso polévka s houbami shiitake . . . . .	.65
Indonéská rajčatová polévka s citronovou kůrou . . . . .	.67
Jednoduchá sladkokyselá čínská polévka . . . . .	.69
Yang vývar s miso a rýžovými nudlemi . . . . .	.71



Rasam z Majsúru . . . . .	.79
Rajčatový rasam . . . . .	.81
Rasam s kokosovým mlékem . . . . .	.83
Citronový rasam se žlutou čočkou . . . . .	.85
Palak soup . . . . .	.87
Řepová polévka s červenou čočkou . . . . .	.89





- Krémová květáková polévka  
s pomerančovou kůrou a praženými  
mandlemi . . . . . 95
- Andaluská cizrnová polévka s rozmarýnem  
a olivami . . . . . 97
- Toskánská fazolová polévka s rajčaty  
a uzenou paprikou . . . . . 99
- Kapustová polévka z Provence . . . . . 101
- Lefki fasolada – řecká fazolová polévka  
s řapíkatým celerem . . . . . 103
- Minestrone Verde s mandlovým  
parmezánem . . . . . 105
- Francouzská rajčatová cibulačka  
s červeným vínem a bylinkovými tofu  
knedlíčky . . . . . 107
- Gazpacho s vodním melounem . . . . . 109
- Bramborový krém s pečenými žampiony,  
česnekem a šalvějí . . . . . 111
- Dýňovka ze Středomoří. . . . . 113



- Slovenská kapustnica se sušenými  
švestkami . . . . . 117
- Česká zelňačka s hříbky a uzeným  
tempehem . . . . . 119
- Bylinková čočková polévka s uzeným  
tempehem nebo tofu . . . . . 121
- Gulášová polévka s hlívou, bramborem  
a marinovanou červenou cibulí . . . . . 123
- Zimní bílá fazolačka s kořenovou  
zeleninou, kroupami a česnekem. . . . . 125
- Dýňové opojení . . . . . 127
- Hrachová polévka s karamelizovanou  
cibulkou a výpečky z celeru a uzeného  
tempehu . . . . . 129

Boršč . . . . .	135
Boršč s kysaným zelím a červenými fazolemi. . . . .	137
Svekolník . . . . .	139
Rassolník . . . . .	141
Kapustňák. . . . .	143
Zeleninová polévka s pohankou a houbami. . . . .	145
Jarní kopřivová polévka . . . . .	147
Arménská čočková polévka se sušenými meruňkami . . . . .	149
Lobio . . . . .	151



Dýňová polévka s pečenými jablky, badyánem a skořicí . . . . .	155
Řepová polévka s pomerančovou šťávou a zázvorovo-kokosovou smetanou . . . . .	157
Polévka z červené čočky s citronovou kůrou a sušenými rajčaty. . . . .	159
Bramboračka z nových brambor s bylinkami, zeleným chřestem a cizrnovou moukou . . . . .	161
Čočková polévka s pečenou kapií . . . . .	163
Epilog k zamyšlení . . . . .	164
Napsala a uvařila; vyfotografoval . . . . .	165
Poděkování . . . . .	166
Použité zdroje . . . . .	166
Inspirace pro (nejen) začínající vegetariány a vegany. . . . .	167

