

Úvod	9
O Třech Ocáscích	11
Pomazánky	15
Bezvajíčková pomazánka z tofu s nakládanými okurky	17
Škvarková pomazánka z cibule a celeru	19
Řepová pomazánka s vlašskými ořechy	21
Hummus	23
Veganství	24
Pomazánka s karamelizovanou mrkví a slunečnicovými semínky	27
Pohanková rybičková pomazánka	29
Tofu budapeštská pomazánka	31
Pomazánka z červené fazole s rozmarýnem	33
Čočkovo-houbové paté s vlašskými ořechy a zeleným pepřem	35
Pomazánka z červené čočky s dýní hokkaido	37
Pečivo	39
Kváskový chleba žitný/ječný	41
Pirožky z kynutého těsta s náplní z lilků a papriky	43
Housky	45
Plýtvání jídlem	46
Žampionové hřebeny paní Mayady	49
Quiche se špenátem a sušenými rajčaty	51
Focaccia s rajčaty, olivami, česnekem a rozmarýnem	53
Snídaně	55
Palačinky s pivem	57
Šakšuka s tofu vejcem	59
Míchaná tofička	61
Párky s hořčicí	63
Tousty s tofu a žampiony	65
Farmaření pro zlepšení půdy	66
Mandlová granola s čokoládou	69
Dosa placky	71
Frittata z cizrnové mouky	73
Saláty	75
Salát z naklíčených luštěnin	77
Balkánský salát se slaným naloženým tofu	79
Pohankový salát se sušenými rajčaty, kapary a řapíkatým celerem	81
Boje za potravinovou suverenitu	82
Salát coleslaw	85

Pařížský salát	87
Salát z červených fazolí, rukoly, rajčat a nakládané červené cibule	89
Salát z restované hlívy s olivami a rajčaty	91
Polévky	93
Grónská cibulačka s křenem	95
Boršč s koprovým jogurtem	97
Savojská mrkvová polévka s červeným vínem	99
Dýňový krém s kokosovým mlékem a opraženými dýňovými semínky	101
Právo na půdu	102
Květákový krém s pečeným česnekem	105
Bramboračka s rozmarýnem	107
Hlívová polévka à la dršťková	109
Zeleninová polévka s droždiovými knedlíčky	111
Omáčky	113
Svíčková omáčka	115
Koprová omáčka	117
Rajská omáčka	119
Komunitní semínkové banky	120
Cizrna na paprice s pórkem	123
Zeleninové kari s arašídovým máslem a smaženým tofu	125
Křenová omáčka	127
Africká omáčka z kapusty a arašídů	129
Orientální cizrna v rajčatovo-špenátové omáčce	131
Houbová omáčka	133
Hlavní chody	135
Knedlíky plněné tempehem a smaženou cibulkou	137
Vegan kapr z tofu, celeru nebo hlívy	139
Když komunita podporuje zemědělství	140
Varenyky plněné bramborovo-houbovou náplní s koprovým dipem	143
Segedínský guláš se sójovým masem a tempehem	145
Hlívový guláš na černém pivě	147
Mungo na žampionech se zeleným pepřem	149
Italské rizoto s chřestem a pestem z medvědího česneku	151
Komunitní zahrady	152
Chilli sin carne	155
BBQ květák wings	157
Špagety s kečupem	159
Beet bourguignon s vínem a čočkou beluga	161
Pečené	163
Ratatouille	165
Boloňské lasagne	167
Biokluby	168
Zapečené brambory s kapustou a sušenými rajčaty	171
Sójové výpečky se špenátem nebo zelím	173
Čočková sekaná s ořechy a rajčatovou glazurou	175
Houbovo-čočkový karbanátek	177
Řepový karbanátek s pohankou a koprem	179
Celerový karbanátek s mořskou řasou	181
Mrkvový karbanátek s orientálním kořením	183
Pastýřský koláč	185

Přílohy	187
Houskový knedlík s petrželkou	189
Bramborový knedlík	191
Bramborový salát s ředkvičkami, koprem a olivami	193
Divoké jídlo	194
Tradiční bramborový salát	197
Pečená kořeněná zelenina	199
Bulgur se semínky a sušenými rajčaty	201
Smažená chilli rýže s česnekem	203
Zemědělská družstva	204
Šťouchané brambory s petrželkou a smaženou cibulkou	207
Restované fazolky a kapustičky s veganskou slaninou	209
Tatarská omáčka a různé varianty sojanéz	211
Hrachová kaše s pečenými jablky	213
Bramboráčky s hlíčovými škvarky	215
Arašídový nebo tahini dip	217
Kvašené a nakládání	219
Kimchi	221
Kvašáky	223
Lidové kuchyně	224
Nakládání tofu se sušenými rajčaty a olivami	227
Zelné pickles s koprem	229
Speciality a pochutinky	231
Plněné brambory	233
Mrkvový losos	235
Smažené bulgurovo-bramborové koule plněné ořechy a semínky	237
Falafel	239
Veganské pastrami neboli obložený chleba se zelím, celerovým „uzeným“ a okurky	241
Jak nasytit davy?	242
Utlačěnka	245
Jablečné chutney	247
Pražená semínka s chilli nebo uzená s česnekem	249
Hot carrot dog	251
Sladké	253
Čokoládovo-brusinkové cookies	255
Kardamomové uzly	257
Nakrájená jablka	259
Bublanina s ovocem	261
Jídlo místo zbraní	262
Kynuté koláčky s tofu tvarohem	265
Kynutý jablečný koláč s mandlovou krustou	267
Lískooříšková piškotová bábovka	269
Mrkvový koláč s mandlovým krémem	271
Přehled alergenů a sezónní dostupnosti receptů	273
Tabulka sezónnosti surovin	277
Rejstřík poznámek	279