

# *V této knize naleznete*

## *Přehled důležitých informací*



- 8 Co je to vegetariánství
- 10 Štíhlost, zdraví a dobrá kondice
- 12 Praktické rady pro jednotlivce
- 13 Zdobení a obloha talíře
- 14 Postupy vaření a nádobí
- 16 Nakupování a zásoby
- 17 Vaření ze zásob
- 18 Sezónní kalendář
- 20 Zelenina, houby a brambory
- 22 Saláty, ocet a olej
- 24 Obiloviny, luštěniny, rýže a těstoviny
- 26 Ovoce, ořechy a semena
- 28 Bylinky, květy, koření a vůně
- 30 Klíčky, tofu a některé neobvyklé potraviny
- 32 Mléko, sýry a vejce
- 34 Co vařit, když ...



# Recepty

MZK-UK Brno



2610189107

- 40 **Předkrmý a chuťovky**  
Snadné a chutné: od paprikových lodiček k houbám na způsob Carpaccio
- 54 **Saláty a pokrmy ze syrové a marinované zeleniny**  
Zdravé, křupavé lahůdky: od salátu z divokých bylin k dýňovému kari
- 70 **Dipy a omáčky**  
Od pažitkové smetany k salsa verde
- 78 **Polévky a pokrmy z jednoho hrnce**  
Z jednoho hrnce: od Minestrone k ředkvičkovému krému
- 92 **Těstoviny a rýže**  
Klasické a exotické pochoutky: od těstovinových hnízdeček ke kreolské rýži
- 102 **Obiloviny a luštěníny**  
Plnohodnotný požitek z jídla: od nočků z obilného šrotu k chilli con carne
- 118 **Zelenina a houby**  
Kulinářské počitky pro vegetariány: od zeleniny v karamelu k provensálské pávni

- 138 **Brambory**  
Pokrmý pro každý den: od bramboráčků k bramborovému pudingu

- 152 **Vejsce a sýry**  
Rozmanitost jako nikdy předtím: od zeleného vaječného nákypu k sýrové roládě
- 168 **Pikantní pečivo**  
Čerstvé přímo z trouby: od rajčatových vaflí k dýňovému koláči
- 176 **Sladké pokrmy**  
Slavnostní pokrmy pro mlsaly: od meruňkových knedlíků k třešňové polévce
- 188 **Nápoje pro dobrou kondici a získání energie**  
Zdravé a pestré: od kiwi-sour k rajčatové sodovce
- 194 **Pokrmy do zaměstnání**  
Chuťovky do kanceláře: od sýrové paštiky k müsli-řezům
- 202 **Vaříme u stolu**  
Pro milé hosty: od racletek k čínskému fondue
- 212 **Zavařujeme**  
Do zásoby i jako dárek: od ovoce v hořčičném nálevu k česnekovému oleji

## Tabulky a rejstříky

- 225 **Základní složky výživy: Bílkoviny, uhlohydráty a tuky**
- 227 **Sekundární rostlinné látky**  
Tabulka
- 228 **Vitamíny a minerální látky**  
Tabulka
- 230 **Krása, energie a dobré zdraví**
- 232 **Rejstřík receptů a věcný rejstřík**



6411642

