

Obsah:

Předmluva 8

Zásady vědomého vaření / vysvětlivky 9

1 Polanka

Polévka z mangopuku s pohankou a lichořešnicí 12-13

Zapečená polanka se zeleninou a mořskou řasou 14-15

Pohankové noky s kysanou dýňovo-cuketovou omáčkou 16-17

Pohankové droždové noky s čerstvým zelím a tymiánem 18-19

Pohanková pomazánka droždová 20-21

Rychlá polanka nastázka 22-23

Pohankové palačinky na ghl 24-25

Pohanková nat z okrem / Pohankový čaj 26-27

Jak zutilkovat přebytek navážené polanky? 28-29

2 Jáhly

Jáhlová květáková polévka 32-33

Zapečené jáhly se zelím, utřeným tolu a tymiánem 34-35

Jáhlové knedlíky plněné tempehem s kyselým zelím a boršnickou octem 36-37

Jáhlový knedlík 38-39

Jáhlová zeleninová pomazánka 40-41

Makovec 42-43

Jáhelník 44-45

Jáhelník s želatinou, řasou agar-agar 46-47

Rychlý jáhelný křem neboli pudink 48-49

Jak zutilkovat přebytek navážených jáhel? 50-51

3 Rýže

Miso polévka – co dům dít 54-55

Rýže natvář s mrkví a mandlemi na tymiánu 56-57

Dýňová omáčka na šimlákem krmívu 58-59

s černou a kulturnou rýží 58-59

Bezanová pomazánka 60-61

Švédská kokosová rýže à la Bourry 62-63

Rýžové polotovary

Restovkový salát s mořskou řasou 64-65

Zaběty s rýží v rýžovém papíru 66-67

Jak zutilkovat přebytek navážené rýže? 68-69

4 Kukuríce

Polenta s čerstvou čochou 72-73

Polentové kostky s lemní omáčkou 74-75

Polenta s provensálským kořením 76-77

Polentový knedlík 78-79

Lemní napečená bobovka 80-81

Jak zutilkovat přebytek navážené kukuríce? 82-83

5 Oves - využití celého zrna

Ovesná polévka polévka 86-87

Pečlivá pomazánka z celého zrna 88-89

Ovesný dezert s mlékem 90-91

Ovesné vločky

Ovesné zvlhčivky 92-93

Domačí mlásk z ovesných vloček 94-95

Ovesné sušenky 96-97

Jak zutilkovat přebytek naváženého ovas? 98-99

6 Kamut a špalda - celé zrna

<i>Kamut s celerem, rukolou a vlašskými ořechy</i>	102–103
<i>Špaldové knedlíky</i>	104–105
<i>Špaldové karbandtky</i>	106–107
<i>Špaldové kulíčky oříškové</i>	108–109
<i>Špaldová nutela</i>	110–111
<i>Špaldové muffiny na páře</i>	112–113
<i>Jak zužitkovat přebytek navažené špaldy?</i>	114–115

Bulgur, kernotto, leuskus, těstoviny

<i>Rychlý bulgur s koprem a uzeným tolu</i>	116–117
<i>Kernotto salát s listy pampelišky</i>	118–119
<i>Jemné špaldové špagety s konopnými semínky</i>	120–121
<i>Bylinkový špaldový kuskus se sušenými rajčaty</i>	122–123

7 Ječmen

<i>Ječmen na houbách se zelenými fazolkami</i>	126–127
<i>Dřevorubecká pomazánka</i>	128–129
Ječné kroupy	
<i>Letní máťový krém</i>	130–131
<i>Čokoládový dezert</i>	130–131
<i>Jak zužitkovat přebytek navaženého ječmene?</i>	132–133

8 Zelenina

<i>Pečená zelenina v troubě</i>	136–137
<i>Červená řepa po provensálsku / Pečená dýně hokkaido</i>	138–139
<i>Zelenina na páře / Blanširovaná zelenina</i>	140–141

9 Domácí výroba

<i>Ghí neboli přepuštěné máslo</i>	144–145
<i>Gomasio</i>	146–147
<i>Rychlé kvašení</i>	148–149
<i>Saldátová okurka s mátou</i>	150–151
<i>Domácí pesto</i>	152–153
<i>Mandlové mléko</i>	154–155
<i>Klíčení vaječky „alfa alfa“ / Klíčení fazolek mungo</i>	156–157

10 Vědomé vaření

<i>Vědomé vaření</i>	160
<i>Vaření v souladu s ročním obdobím</i>	162
<i>Zásadotvorné a kyselotvorné prostředí v našem těle</i>	168
<i>Energie přírody</i>	169
<i>Celá zrna</i>	169
<i>Syťme se více než umíme!</i>	169

Rozhovory

<i>Biolenka</i>	170
<i>Klára Lichová</i>	171
<i>Jaroslav Dušek</i>	172
<i>Jan Hnízdil</i>	174