

# Obsah

## Úvod

1. Jin, jang a čchi ..... 11
2. Pět elementů ..... 13
3. Chuťové, termické a energetické působení potravin ..... 14
4. Roční období ..... 14

## Recepty na jaro

- Bylinková polévka ..... 20
- Polévka s nočky ze zelené špaldy .. 21
- Polévka ze špaldového šrotu ..... 22
- Čínská zeleninová polévka ..... 23
- Zeleninový hrnec  
se zelenou špaldou ..... 24
- Smaženky ze zelené špaldy ..... 25
- Knedlíčky ze zelené špaldy  
s pórkem na smetaně ..... 26
- Pórek na smetaně ..... 27
- Pečeně ze zelené špaldy ..... 28
- Omáčka z kysané smetany ..... 29
- Zapečený špenát s bylinkami ..... 30
- Nákyp se špenátem, špaldou  
a žampiony ..... 31
- Špenátové rolády  
s rajčatovou omáčkou ..... 32
- Brambory se špenátem na pánvi  
nebo ve woku ..... 34
- Tvarohový nákyp se špenátem  
a sezamem ..... 35
- Štrúdl se třemi náplněmi  
na výběr ..... 36
- Nákyp z kysaného zelí ..... 38
- Křehká zelenina se sýrem ..... 39
- Plněné pečené brambory ..... 40
- Čínská zeleninová pánev ..... 42
- Placičky ze sójových klíčků ..... 43

- Závitky z červeného zelí  
s bulgurem ..... 44
- Pšeničné koblíhy ..... 45
- Špenátové nočky ..... 46
- Kuřecí ragú ..... 47
- Kuře s rýží ..... 48
- Salát z kysaného zelí ..... 49
- Salát ze sójových klíčků ..... 50
- Salát z pšeničných klíčků ..... 51
- Jarní salát ..... 52
- Čočkový salát s polníčkem ..... 53
- Pestrý salát s polníčkem ..... 54
- Špaldový trhanec ..... 55
- Suflé s kysanou smetanou ..... 56
- Jablkové knedlíky ..... 57
- Flameri ze špaldové krupice ..... 58
- Tvarohové placičky  
s jablečným kompotem ..... 59
- Špaldová pomazánka ..... 60
- Salám z gofia ..... 61
- Kaše z gofia k snídani ..... 62

## Recepty na léto

- Cuketová polévka s rýží ..... 64
- Ruská zeleninová polévka ..... 65
- Hrášková polévka s artyčoky ..... 66
- Mozzarella s rajčaty ..... 66
- Mladá červená řepa  
s pažitkovou omáčkou ..... 67
- Palpettone di Tonno ..... 68
- Tatarský biftek z lososa  
s řeřichou a okurkou ..... 69
- Salát z červené řepy ..... 70
- Bramborový salát s boby ..... 71
- Kukuřičný salát ..... 72
- Bramborový salát s řeřichou ..... 73
- Chřestový salát s kozím sýrem ..... 74

Avokádový salát s krůtími prsíčky ..75	Celozrnné bochánky s žitnou moukou ..... 111
Špagetový salát .....76	Italské chlebové placky (focaccia) ..... 112
Artyčoková omáčka ke špagetám ..77	Pikantní tyčky k vínu ..... 113
Bazalkové pesto ke špagetám .....78	Snídaňová sladká rýže..... 114
Pesto z rukoly ke špagetám .....78	
Nudle s italskou zeleninou .....79	
Nočky z kozího sýra se zeleninovým ragú .....80	
Polenta s rajčatovým salátem .....81	
Ratatouille s polentou .....82	
Zeleninová směs s chřestem .....83	
Teplá chlebová terina s listovým salátem .....84	
Zeleninové špízy s tofu .....86	
Vajíčka naměkko s listovým salátem .....87	
Fazolový nákyp .....88	
Zeleninová pizza .....90	
Kukuřičná pizza .....91	
Hnízda ze žitného šrotu se salátem .....92	
Plněné cukety .....93	
Červená čočka se zeleninovou oblohou .....94	
Jehněčí na zelenině s majonézou z tofu .....95	
Jehněčí hřbet v bylinkové krustě ..96	
Zeleninové rizoto s telecími játry ..98	
Telecí jazyk s rajskou omáčkou ....99	
Kapr na zelenině.....100	
Zahradnická pomazánka .....101	
Pomazánka z kozího sýra.....102	
Avokádová pomazánka .....102	
Pohanková pomazánka s paprikou .....103	
Fazolové tyčky .....104	
Brambory s tvarohem.....105	
Palačinky s bezinkovou pěnou ....106	
Rote Grütze .....107	
Meruňkový kompot s jahodami ..108	
Žitno-pohankový knäckebröt .....109	
Žitné bochánky .....110	
	<b>Recepty pro dobu sklizně</b>
	Dýňová polévka ..... 116
	Polévka s prosnými nočky ..... 117
	Ječná polévka ..... 118
	Zeleninová polévka..... 119
	Mrkvová polévka ..... 120
	Ruská zeleninová polévka ..... 121
	Hrachové smaženky ..... 122
	Zeleninové bramboráčky ..... 123
	Palačinky se zelím ..... 124
	Bramborové placky se sýrem ..... 125
	Smažená zelenina s rajčatovou omáčkou ..... 126
	Italské gnocchi ..... 128
	Pikantní zeleninová směs s dýní..129
	Zeleninový guláš.....130
	Zeleninový Eintopf.....131
	Smažený lilek s rajskou omáčkou ..... 132
	Plněné lilky ..... 133
	Plněné papriky jednou jinak ..... 134
	Prosné nočky s červeným zelím ..136
	Prosné knedlíčky se zelím ..... 137
	Cuketová polévka s kostivalem nebo s brutnákem ..... 138
	Bramborové gnocchi s rajčaty a paprikami..... 140
	Polenta..... 141
	Zeleninový závin s bylinkovou omáčkou ..... 142
	Žampionový závin s houbovou omáčkou ..... 144
	Žampionový závin s rajskou omáčkou ..... 146

Zeleninové lasagne .....	148	Čočkový salát s rýží .....	182
Bramborový závin .....	150	Celerový salát .....	183
Celozrnné nudle		Marinovaný mrkvový salát .....	184
s omáčkou z lišek .....	151	Vlažný salát z endivie .....	185
Tymiánové nudle		Salát z čínské zeli .....	186
s omáčkou z lišek .....	152	Sladkokyselé čínské zeli .....	187
Zelené nudle		Bílá ředkev ve woku .....	188
s parmezánovou omáčkou .....	153	Restovaná bílá ředkev .....	189
Zelné závitky s piniovými oříšky .....	154	Štuchané brambory	
Bramborový nákyp .....	156	s pórkem a filety z tresky .....	190
Rafinovaný zeleninový nákyp .....	157	Sýrové knedličky	
Nákyp z lilků a brambor .....	158	s rajskou omáčkou .....	191
Polentový nákyp .....	159	Čínská pánev pro šest osob .....	192
Polentový nákyp s liškami .....	160	Omotané brambory .....	193
Prosný nákyp se zeleninou .....	161	Brambory s kysanou smetanou	
Rizoto z quinoi .....	162	a koprem .....	194
Zeleninová směs		Zeleninové smaženky .....	195
se smaženým tofu .....	163	Ravioli se zeleninou .....	196
Hovězí tabulová špička s jablečným		Bramborové kari s ředkvi .....	198
křenem, pažitkovou omáčkou		Ovesné palačinky .....	199
a opečenými brambory .....	164	Ovesné smaženky s kukuřicí .....	200
Marinované tofu .....	166	Ovesné smaženky se špenátem .....	202
Zadělané telecí .....	167	Zeleninový pilaf .....	203
Piccata s makarony .....	168	Sójové koblíhy s pивní omáčkou .....	204
Prosná snídaně .....	169	Houbové rizoto .....	206
Snídaňová ječná kaše .....	169	Rýžové placičky .....	207
Papriková pomazánka .....	170	Rýžové kuličky se zeleninou .....	208
Houbové máslo .....	170	Báječná rýže .....	209
Sladký prosný nákyp .....	171	Rýže v římském hrnci .....	210
Pomerančový salát s datlemi .....	172	Kapr s jogurtovou omáčkou .....	212

## Recepty na podzim

Zeleninová polévka		Krůtí přírodní řízky	
s ovesným šrotem .....	174	se zeleninovou rýží .....	214
Kedlubnová polévka .....	175	Dušené krůtí maso .....	215
Bramborová polévka .....	176	Jablkový nákyp .....	216
Cibulová polévka .....	177	Rýžový dezert .....	217
Petrželová terina .....	178	Vrstvený rýžový pudink .....	218
Cuketový salát .....	179	Pečené hrušky se sezamem .....	219
Salát z bílé ředkve .....	180	Hrušková nebo meruňková	
Bramborový salát s okurkou .....	181	pomazánka .....	219
		Fíková pomazánka .....	220
		Pomazánka z čerstvého sýra .....	220

Pomazánka z ovesného šrotu.....	221	Bílé zelí s hráškom .....	253
Indický rýžový dezert s mandlemi .....	222	Dýňe s cizrnou .....	254
Sýr s bazalkou .....	223	Smažené zeleninové kuličky.....	255
Naložený sýr s bylinkovým pletencem .....	224	Zelný závin .....	256
Snídaňové ovesné vločky.....	226	Šalotka s pomeranči a zázvorem.....	257
<b>Recepty na zimu</b>		Pečené brambory s kmínem .....	257
Krémová bramborová polévka.....	228	Pórek v marinádě ze sherry.....	258
Pohanková polévka se zeleninou .....	229	Červená řepa .....	259
Čočková polévka.....	230	Husí stehna s čočkou.....	260
Hrachová polévka s kroupami .....	231	Eintopf z hovézího masa s mrkví a ječmenem.....	261
Rybí polévka .....	232	Eintopf s kuřecími žaludky a srdíčky .....	262
Piemontská dršťková polévka.....	233	Čočkový Eintopf s jehněčím masem .....	263
Fenykl se šalotkovým máslem .....	234	Dušené telecí (Stifado) .....	264
Teplý salát z brokolice a cuket .....	235	Bavorský Pichelsteiner .....	265
Vlažný čočkový salát se syrovou šunkou .....	236	Telecí pajšl.....	266
Ovčí sýr se salátem z dýňe a endivie .....	237	Irish Stew .....	268
Salát z fazolí azuki a sušených meruněk .....	238	Francouzská masová směs s olivami.....	269
Obilné rости s cibulovou omáčkou .....	239	Zapečený losos s pórkem .....	271
Červené fazole se zeleninou .....	240	Zimní marmeláda .....	272
Tortily s fazolemi .....	241	Rajčatové čatní.....	273
Pilaf s fazolemi azuki .....	242	Chléb s vlaškými ořechy .....	274
Fazolovo-dýňové kari .....	243	Bylinkové tolárky.....	275
Pikantní čočka .....	244	Cizrnová pasta.....	276
Fazolovo-dýňový Eintopf.....	245	Pomazánka z uzeného pstruha s kozím sýrem .....	277
Pohankový nákyt.....	246	Pohanková snídaně.....	278
Bramborová kaše se sušenými rajčaty .....	247	Knedlíčky z brambor a ovesného šrotu.....	279
Ostrá voňavá rýže s meruňkovo- rajčatovou omáčkou .....	248	Dýňový kompot.....	279
Zapečený fenykl .....	250	Dýňové pyré .....	280
Základní recept na pohankové nudle.....	251	Pohankové lívanečky s brusinkovým krémem.....	281
Čočka s paprikou.....	252	Kompot ze sušeného ovoce.....	282
		Mrkvová chalva .....	283
		Abecední rejstřík pokrmů.....	284