

OBSAH

A		C	
AGAR-AGAR	13	CELOZRNNÁ MOUKA	25
Zeleninový rosol	13	Univerzální celozrnné těsto	26
Jahodový rosol	14	Celozrnní šnečci	28
Ovocné želé	14	Výborný ořechový chléb	28
Průhledná dortová poleva	14	Egyptský chléb	29
ADZUKI	14	Mikulášské chlebičky	29
Prejt z fazolí adzuki	15	Vánoční datlové dalačky	30
Pikantní fazolová pánev	16	CELOZRNNÉ TĚSTOVINY ...	30
AGÁVE SIRUP	17	CEREÁLNÍ SMĚSI	30
AMARANT	17	Snídaňové müsli	31
Indiánské placky	18	Domácí müsli tyčinky	32
Perníkový koláč k čaji	19	CIZRNA	32
Slané preclíky	19	Cizrnová polévka	34
ARAME	20	Cizrnový Falafel	34
B		Letní pánev s cizrnou	35
BIOPOTRAVINY	21	Domácí hummus	35
BULGUR	21	Cizrnový salát	35
Bulgur s houbami	22	CUKR	36
Přílohový bulgur	23	Přírodní cukr	36
Jemné knedlíčky	23	Č	
Salát Tabouleh	24	ČAJE	38
Libanonský bulgurový salát	24	ČOČKA	38
		Klasická čočková polévka	40
		Maminčina sekaná	40

Čočkové burgry	40	Křupavé javorové pusinky	55
Můj oblíbený čočkový salát	41	Čokoládové javorové hrudky	55
Táborská pomazánka	41	Vanilkovo-javorové rohlíčky	56
D			
DÝŇOVÁ SEMENA	42	JÁHLY	56
Vesnický dýňový chléb	43	Zeleninová jáhlová polévka	58
Semínkové dalamánky	44	Jihočeský jáhlový kuba	58
Vícezrnné pracny	44	Plněné jáhlové lívance se špenátem	58
F			
FAZOLE	45	Kouzelná jáhlová kaše	59
Nejlepší fazolová polévka	46	Jáhlový nákyp	60
Mexické chilli	47	Vánoční jahelník	60
Bretaňské fazole	47	Jáhlové šišky	61
Chilli con carne	47	Deli jáhlové lívance	61
Fazolové burgry	48	Tvarohový jáhlový dezert	61
Chatařské toasty	48	Křehulky	61
Zimní fazolový salát	48	Plněné košíčky	62
FRUKTÓZA			
Královské řezy	50	Punčové kuličky	62
Kokosové kuličky	50	JEČMEN	
G			
GOMASIO	51	Kroupová skleněnka	64
H			
HRÁCH	51	Vesnický zapékanec	64
Polévka hrachový krém	52	Nastavovaná kaše	64
Hrachové řízky	52	Ječmínkovo palačinky	65
Hedvábná hrachová kaše	53	Vege řízky	65
J			
JAVOROVÝ SIRUP	53	Granola	65
Chlebíček s javorovým sirupem	54	K	
Šneci	54	KAKAO	66
Javorové koláčky	55	KAROB	66
		Zimní „čokoládový“ koláč	67
		Karobový hrnkový koláč	67
		Zapečená jablka s karobovým krémem	67
		Karobové vánoční pracny	68
		Karobová kolečka	68
		Karobové trojhránky	68
		Karobová studentská pečeť	69
		Karobová poleva	69

KAMUT	69	Maso sójové	89
KÁVA	70	Sójové kostky s pórkem	90
KOMBU	71	Guláš ze sójového masa	91
KOMBUCHA	72	Plněné medailonky v těstíčku. . . .	91
KUKUŘICE	72	Sójový hamburger	92
Polenta	76	Vege haše	93
Jarní zapečená polenta	76	Večerní slaný koláč	93
Knedlíky z polenty	77	Maso Šmakoun	94
Japonské zeleninové smaženky ..	77	Guláš pro šmakouny	94
Kukuřičné lívanečky	77	MELASA	95
Letní koláč	78	MISO	95
Křehké sušenky	78	MLÉKO ROSTLINNÉ	96
Omeleta Kačka (1 porce)	78	Sójový nápoj – mléko	96
KUSKUS	79	Jablkové lívanečky	97
Osvěžující Tabouleh	80	Krupicový dort zastudena	97
KUZU	80	Domácí bílá čokoláda	97
L		Falešný marcipán	98
LNĚNÁ SEMÍNKÁ	81	Výživná snídaně	98
Točenec se lněným semínkem. . . .	82	Ovocný koktejl	98
Srdeční jablečné řezy	83	MOŘSKÉ ŘASY	98
Vánoční sušenky	83	MUNGO	99
LUŠTĚNINY	84	Pestrá pánev	100
M		N	
MASO ROSTLINNÉ	85	NORI	100
Klaso	85	O	
Maso Robi	86	OLEJE	101
Kung-pao	87	Olej z dýňových semen	101
Tatarský biftek	87	Olej z kukuřičných klíčků	101
Maso seitan	88	Olej z lněných semen	101
„Čína“ ze seitanu	88	Olej palmový	102
Seitan na špízu	89	Olej z pšeničných klíčků	102
		Olej řepkový	102
		Olej ze sezamových semínek. . . .	102
		Olej ze slunečnicových semínek .	102

OVES	103	PŠENICE	118
Polévka z ovesných vloček	105	Měsíčky z pšeničných klíčků	120
Ražniči s ovesnými vločkami	105	Škebličky	121
Karbanátky z ovesných vloček	106	QUINOA	121
Noky z ovesných vloček	106	R	
Domácí podmáslový chléb	107	RÝŽE	122
Ovesné žemle	107	Rajčatová polévka s rýží.	124
Ovesné tyčky se sýrem	107	Rýžové krokety.	124
Hebká kaše z ovesných vloček	108	Rýžový kuba.	125
Jablečno-ovesné palačinky	108	Rýžový nákyp s jablky	125
Müsli chlebíček	108	Pečená rýže.	125
Ovesné dukátky se zavařeninou	109	Taštičky plněné zeleninou	126
Babiččino linecké těsto.	109	S	
Kávové vločkové bonbony	109	SEZAMOVÁ SEMÍKA	126
Vločkové mlsání	110	Sezamový koláč s jablky.	128
Ovesný výživný nápoj	110	Sezamové placky	128
P		Sezamky	128
POHANKA	110	Sezamové křupky	129
Pohankový prejt	113	Nepečené sezamové kuličky	129
Pohankové burgry	113	SLADOVIT – SLADĚNKA	130
Pohankové rizoto s houbami	114	Knoflíky	130
Pohanková česnečka.	114	Sladěnky.	131
Pohanková kaše	114	Marokánky	131
Zlatavé pohankovo-tvarohové		Burizonový chlebíček.	131
krokety	115	SLUNEČNICOVÁ SEMÍKA	132
Pohankové noky.	115	Zasněžená kolečka	133
Pohankové palačinky	116	Vanilkové slunečnicové rohlíčky.	133
Pohankové lívanečky – bliny	116	Slunečnicové kuličky	133
Pohankové vafle	117	SOLČANKA	134
Babiččiny pohankové knedlíky	117	SÓJA A SÓJOVÉ VÝROBKY	134
Pohankové perníčky.	117	Sójové chilli	137
Ovocný salát s pohankou.	118	Sójové placičky po čínsku	138
PRÁŠEK DO PEČIVA	118		

Salát Milano	138
Pikantní tvarohová pomazánka s klíčky	138
Plněný perník	139
Falešná vaječná pomazánka	140
Křehké mrkvové rohlíčky	140
Výborné sójové řezy	140
Křehká sójová kolečka	141
Nepečená sójová roláda	141
Sójový krém	141
STÉVIE	142
SŮL	143
Š	
ŠPALDA	143
Zeleninové špaldoto	145
Špaldový salát s křenem	146
Špaldové halušky	146
Kernoto nasladko	146
Ořechový věnec	147
Biskupský chlebíček	147
Špaldový perník	148
Sváteční rohlíčky	148
Špaldové linecké kousky	148

T	
TEMPEH	149
Tempeh v zeleninové směsi	149
TOFU	150
Minutkové tofu se zeleninou	150
Smažené tofu v sýrovém těstíčku	150
Pečené tofu	151
Zapečené těstoviny s tofu	151
Majonéza či dresink z tofu	151
Univerzální těsto z tofu	152
Ovocné knedlíky z tofu	152
Tofu krém	152
U	
UMEOCET	153
V	
VEGI-VEGI	153
W	
WAKAME	154
Ž	
ŽITO	154
Žitný chléb	156
Česnekové bagety	156