

## **OBSAH**

VÝŽIVA, ZDRAVÍ A ROLE  
ZELENINY 9

NĚKOLIK ZÁVAŽNÝCH DŮ-  
VODŮ PRO ZVÝŠENÍ SPO-  
TŘEBY ZELENINY 9

HLAVNÍ OBSAHOVÉ LÁTKY  
V ZELENINĚ 11

PLANÉ ROSTLINY Z PŘÍ-  
RODY 14

ZELENÉ KOŘENÍ 14

ZÁSADY KUCHYŇSKÉ PŘÍ-  
PRAVY ZELENINY 14

VELKÉ BOHATSTVÍ ZELENÍ-  
NOVÝCH DRUHŮ 15

**ARTYČOK** 17

- Polévka Alice s artyčoky
- Artyčoky s omáčkou
  - 1. Rajčatová omáčka se šunkou
  - 2. Kerblíková omáčka
- Smažené artyčoky v ital-  
ském těstíčku
- Artyčokový salát se šunkou  
a hráškem

**BROKOLICE** 19

- Brokolicová polévka se sa-  
lámem a vínem
- Rajčatová polévka s broko-  
licí
- Brokolice s maltézskou  
omáčkou
- Salát z brokolice s vejci
- Salát z brokolice s mladou  
kukuřicí a rajčaty

**CELER (BULVOVÝ, ŘAPÍ-  
KOVÝ, NAŤOVÝ)** 21

- Celerová polévka s mand-  
lemi
- Vepřové kotlety s celerem  
a rajčaty
- Vepřové maso na celeru po  
čínsku
- Chop suey
- Sekaná s celerem
- Celerové krokety
- Celerová příloha po fran-  
couzsku
- Řapíkový (bulvový) celer  
smažený v těstíčku
- Řapíkový celer zapékaný
- Celerový salát

**CIBULE KUCHYŇSKÁ** 25

- Francouzská cibulová po-  
lévka
- Burghul bi dfeen – egypt-  
ský soulet

- Popská jachniya
- Gratinované maso s vejcem  
a mladou cibulí
- Králík v cibuli
- Kapr na cibuli s vínem
- Džuveč z bramborových  
kroket a cibule
- Zapečené karbanátky  
z póru, cibule a fazolí po  
srbsku
- Cibulový salát s vejci
- Salát z mladé cibulky  
s jablky
- Cibuláčky

**ČEKANKA SALÁTOVÁ  
HLÁVKOVÁ** 29

- Hlávková čekanka se sýrem
- Hlávková čekanka s cibulí  
a jablky
- Čekanka se špekovou  
omáčkou
- Čekankový salát
  - s česnekem
  - s jogurtem a ořechy
  - s kukuřičnými zrny  
a houbami
  - s vejci
- Míchaný salát s bílým jo-  
gurtem

**ČEKANKA SALÁTOVÁ  
K RYCHLENÍ (PUKY)** 32

- Čekanková polévka
- Čekanka zapečená
- Čekankový salát
  - belgický
  - se sýrovou zálivkou
  - se šunkou a hruškou
  - s houbami
  - s jablky a křenem
  - s kečupem a ořechy
  - s olivami
  - s pomerančem
  - s tuňákem (sardin-  
kami)

**ČERNÝ KOŘEN** 35

- Polévka z černého kořene
- Pomazánka ze syrového  
černého kořene
- Dušený černý kořen se  
žampiony a šunkou
- Zapečený černý kořen
- Salát z černého kořene  
a mrkve

**ČERVENÁ ŘEPA  
SALÁTOVÁ** 37

- Boršč
- Chlodník
- Polévka z červené řepy s jo-  
gurtem
- Dušená červená řepa
  - se smetanou
  - s jablkem
- Pikantní červená řepa

- Salát z červené řepy s kře-  
nem
- Německý salát ze syrové  
řepy

**ČESNEK** 40

- Česnečka
- Česnečka po židovsku
- Japonská polévka
- Arménský rulet
- Hovězí maso po židovsku
- Kantonské jarní závitky  
s česnekovými stvolý
- Plněná tykev na česneku
- Provensálská majonéza (ail-  
loli)
- Česnekové máslo
- Škvarková pomazánka  
s česnekem

**FAZOL (OBECNÝ, OHNIVÝ,  
MĚSÍČNÍ)** 43

- Bulharská fazolková čorba
- Švýcarská fazolková po-  
lévka
- Dušené hovězí s brambory  
a fazolkou po arabsku – ta-  
džin
- Fazolky s vepřovým masem
  - po čínsku
  - zapečené s těstovinami
  - na smetaně
- Lutyšský fazolkový salát
- Salát ze zelených fazolek se  
sterilovanou okurkou

**FENYKL SLADKÝ, BOLOŇ-  
SKÝ** 46

- Polévka s fenyklem a cuke-  
tou (tykví)
- Piemontské kuřátko
- Fenykl s hnědým máslem
- Fenyklová příloha s cibulí
- Fenyklový salát s pome-  
rančí
- Míchaný fenyklový salát

**HRÁCH (K VYLUPOVÁNÍ,  
DŘEŇOVÝ, CUKROVÝ)** 48

- Bernská polévka s hráškem
- Maďarská hrášková po-  
lévka s nočky
- Hrášek po florentinsku
  - po francouzsku
  - po indicku
- Těstoviny zapečené s hráš-  
kem po italsku
- Salát z hrášku a těstovin
- Salát z hrášku s majonézou

**CHŘEST** 51

- Krémová chřestová polévka
- Chřestové závitky
- Chřest s omáčkou ailloli
- Chřestový salát
  - s kuřecím masem
  - s tatarskou omáčkou

**IBIŠEK JEDLÝ – BAMIA, OKRA** 52

Bosenská slepičí polévka s bamiou  
 Jakhnet bamia – okra s masem  
 Jugoslávský džuveč s bamiou  
 Bamia po egyptsku  
 Zeleninový džuveč s bamiou

**KADEŘÁVEK – KAPUSTA KADEŘAVÁ** 54

Hustá kadeřávková polévka se sýrem ze Středomoří  
 Nadívaný kadeřávek  
 Dušený kadeřávek  
 – zahuštěný bramborem  
 – s ovesnými vločkami  
 Salát z kadeřávku  
 Smažený kadeřávek v těstíčku

**KAPUSTA HLÁVKOVÁ** 56

Kapusta zapečená s brambory a salámem  
 Zapečené mleté maso s kapustou a brambory  
 Kapustové smaženky  
 Kapusta s rýží po indicku  
 Kapusta po maďarsku  
 Dušená kapusta po čínsku  
 Kapustová roláda v alobalu  
 Závin z lístkového těsta s kapustou a mozečkem

**KARDY** 59

Kardy vařené se sýrem  
 Kardy smažené v těstíčku  
 Zapečené kardy po francouzsku

**KEDLUBEN – BRUKEV ZELNÁ** 60

Anglická kedlubnová polévka  
 Kedlubnová polévka  
 Kedlubňačka s vejci  
 Kedlubny s vepřovým bůčkem  
 Ostré hovězí nudličky s kedlubnou – Kang šao žouš  
 Plněné kedlubny po záhřebsku  
 Kedlubnový kastrůlek s mrkví  
 Kedlubnová omáčka s pivem  
 Kedlubnový salát vařený z odrůdy Gigant

Čerstvý kedlubnový salát  
 – se smetanovou zálivkou  
 – s křenem  
 – s mrkví  
 – s majolkou

**KOPŘIVA DVOUDOMÁ** 64

Kopřivová polévka  
 – se sýrem  
 – s ovesnými vločkami  
 – s vaječnou sedlinou  
 Zapečené kopřivy s rýží  
 Kopřivové šišky z brambor  
 Špekové knedlíky s kopřivami  
 Svinouch s kopřivami  
 Bramborové placky s kopřivami  
 Bramborový třesenec s kopřivami  
 Omeleta s popencem a kopřivami  
 Pita plněná kopřivovou nádivkou  
 Slaný kopřivový koláč

**KŘEN** 68

Bílá křenová polévka  
 Jarní bramborová polévka s křenovými listy  
 Ovarová polévka s kroupami a s křenem  
 Křenová pomazánka  
 Vejce s křenovou náplní  
 Vepřové (hovězí) plátky plněné křenem  
 Křenové omáčky (teplé)  
 – jísková s mlékem  
 – smetanová  
 – smetanová se sójovou omáčkou  
 – s rozinkami  
 – s mandlemi  
 Křenová příloha se šlehačkou a kečupem  
 Křen s jablky  
 Křenová příloha s vínem a rybízovou zavařeninou  
 Salát z tvarohu s bylinkami a jablky

**KUKUŘICE CUKROVÁ** 72

Čínská polévka s kukuřicí  
 Rajčatová polévka s kukuřicí  
 Dušené maso s kukuřicí  
 Rizoto s kukuřicí, mrkví, hráškem  
 Cukrová kukuřice s hráškem a mrkví  
 Dušená kukuřice  
 Kukuřičná příloha s fazolkami  
 Salát s kukuřicí a rajčaty  
 Teplý zeleninový salát s kukuřicí

**KVĚTÁK** 75

Kvěťáková krémová polévka Dubarry  
 Zapečený květák podle Pařížanky  
 Květákové kari po indicku  
 Zimní salát míchaný  
 Květákový salát v šunkových rolkách  
 Salát z kvěťáku a okurky

**LEBEDA ZAHRADNÍ** 77

Lebeda s těstovinami a mletým masem  
 Salámové misky s dušenou lebedou  
 Burritos

**LILEK JEDLÝ** 79

Polévka z lilků  
 Nadívané baklažány po kavkazsku  
 Plněné lilky po egyptsku  
 Adžandandali z lilků  
 Ajzalan  
 Baklažány na slanině  
 Zapečené baklažány po provensálsku  
 Recký salát z pečených lilků  
 Lilky po indicku  
 Lilkové čatni

**LOPUCH VĚTŠÍ** 82

Polévka z kořene lopuchu  
 Dušený lopuchový kořen s karotkou  
 Salát z čerstvého lopuchového kořene a rajčat

**MANGOLD – CVIKLA LISTOVÁ** 83

Mangoldová polévka  
 Švej-ču-žou – vepřové maso s mangoldem (špenátem)  
 Jehněčí s mangoldem  
 Mangoldová roláda  
 Mangoldový „štrůdl“ po italsku  
 Dušený mangold s rajčaty  
 Zelený salát s vejci

**MRKEV – KAROTKA** 86

Mrkvová polévka  
 Mrkvový kastrol  
 Lesklé karotky  
 Dušená karotka  
 Příloha z mrkve a jablek  
 Karotkový salát – s cibulí  
 – s křenem  
 Pomazánka z mrkve s celemem a rybou  
 Mrkvový cimes

**OKURKA** 89

Perská studená okurková polévka

Tarator – bulharská studená okurková polévka  
Teplá okurková polévka  
Omáčka z čerstvých okurek  
Bosenské okurky s tvarohem a cibulí  
Dalmatinský okurkový salát  
Okurkový koktejl  
Okurkový salát se sezamem nebo sekanými arašidy  
Okurkový salát s vínem  
Ostrý okurkový salát po čínsku  
Míchaný salát s okurkou  
Michoteta – egyptský okurkový salát  
Sterilované okurky kořeněné po arabsku  
Kysané okurky  
Okurky v octovém nálevu  
– pro rychlou spotřebu  
– sterilované

#### PAMPALIŠKA LÉKAŘSKÁ 93

Pampeliškový salát  
– míchaný  
– se šťovíkem

#### PAPRIKA ZELENINOVÁ 94

Papriky s rozmanitou náplní – předkrm:  
1. tvarohová náplň  
2. salámová náplň  
3. sýrová náplň  
Vepřové kostičky s paprikou po čínsku  
Paprikáda  
Plněné papriky po alžírsku  
– se žampiony a rýží  
Papriková pizza  
Srbský ajvar  
Tatarská zelenina  
Italský salát  
Labužnický salát  
Provensálský salát  
Salát z pečených paprik po italsku

#### PASTINÁK 98

Hustá polévka z pastináku  
Smažený pastinák s rokfórovou omáčkou  
Pastinákové placičky  
Pastinákové smaženky  
Příloha z pastináku a brambor  
Míchaný salát s pastinákem  
Salát z mrkve a pastináku s ořechy nebo kokosem

#### PAŽITKA 100

Čínská polévka s pažitkou  
Pažitková polévka  
Pažitková omáčka

Studená pažitková omáčka s jogurtem  
Pažitková pomazánka  
Pažitková vejce  
Pažitkové kuličky

#### PEKINGSKÉ ZELÍ 103

Dušené pekingské zelí  
Pekingové zelí zapečené se sýrem  
Pálivé vepřové s pekingským zelím (Chuej kuo-žou)  
Japonský salát z pekingského zelí s okurkou  
Ostrý salát z pekingského zelí  
Pikantní salát z pekingského zelí  
Salát z pekingského zelí  
– s hořčicí  
– s houbami  
– s pomerančem  
Teplý ostrý salát z pekingského zelí (Thang-čchu paj-cchaj)

#### PETRŽEL ZAHRADNÍ 106

Zapékané brambory s houbami a petrželkou  
Jednoduchá petrželková omáčka  
Zelená omáčka s ovčím sýrem  
Petrželová příloha  
Smažené petrželkové listy  
Smaženky z petrželky a cibule

#### PODBĚL 108

Mu Š žou se stonky podbělu  
Nadívané podbělové listy

#### POLNÍČEK, KOZLÍČEK 109

Míchaný salát s polníčkem  
Polníček  
– se zelenou voňavou zálivkou  
– s rajčatovou zálivkou s bazalkou  
– s remuládovou zálivkou  
Polníčkový salát  
– s cibulovou zálivkou  
– s vínem

#### PÓR 111

Pórková polévka s bramborem  
Zapečená pórková polévka  
Zapražená pórková polévka se sýrem  
Kavarma kebab s pórkem  
Rýže s pórkem a sýrem  
Smažený pór v sýrovém těstíčku  
Uzené maso s pórovou omáčkou

Vepřové maso s pórkem po čínsku  
Zapečený pór s brambory a uzeninou  
Švýcarský pórkový koláč  
Salát s pórem  
Salát z póru

#### RAJČE 114

Čorba z drůbežích drůbků s rajčaty  
Čínská žlutočervená polévka  
Rajčatová polévka  
Plněná rajčata  
Italská rajčatová omáčka  
Studená rajčatová omáčka s česnekem  
Špagety se slaninou a rajčatovou omáčkou  
Džuveč po bulharsku  
Kuře Marianne s rajčaty  
Králík v balíčku na rajčatech  
Králík v mléce s rajčaty po italsku  
Dušené ryby v rajčatech  
Dionýsův salát  
Rajčatový salát  
– s jablkem a ořechy  
– se smetanou a vejci  
Čatní ze zelených rajčat a jablek  
Mini-pizza

#### REVEŇ – REBARBORA 119

Reveňová polévka  
Reveňová omáčka s jahodami  
Reveňové knedlíky z tvarohového těsta  
Reveňový nákyp s bílou čepicí  
Reveňové řezy  
Reveňové flameri  
Reveňové čatní  
Reveňový salát  
Reveňová zavařenina po francouzsku  
Reveňová bowle

#### RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA 122

Maďarská polévka s růžičkovou kapustou a houbami  
Kuřecí tajemství s růžičkovou kapustou  
Vepřový bůček s kapustičkami po čínsku  
Pekáček s růžičkovou kapustou  
Růžičková kapusta zapečená s rýží a párky  
Orientální růžičková kapusta  
Růžičková kapusta v oříškové omáče  
Růžičková kapusta s rýží  
Německý bramborový salát

s růžičkovou kapustou  
Salát z rajčat a růžičkové ka-  
pusty

### ŘEDKVE A ŘEDKVIČKY 125

Polévka z japonských řed-  
kví nebo bílých ředkviček  
Maso s ředkvičkami po čín-  
sku  
Dušené ředkvičky s vejci  
a sýrem  
Salát z černé ředkve  
Majonézový salát s černou  
ředkví  
Míchaný salát s ředkvič-  
kami  
Salát z černé ředkve a ked-  
lubnu Gigant  
Salát z černé ředkve a ze-  
leniny  
Salát z černé ředkve a čer-  
vené řepy  
Pomazánka z ředkviček  
a olomouckých syrečků  
Ředkvičková pomazánka  
s vejci  
Tvarohová pomazánka  
s černou ředkví a bylinkami

### ŘEŘICHA ZAHRADNÍ 128

Bramboračka s řeřichou  
a sýrem  
Sýrová omeleta s řeřichou  
Řeřichová pomazánka  
– z majolky  
– z tvarohu s řed-  
kvičkami  
Studená řeřichová omáčka  
Americký salát  
Bylinkový salát s okurkou  
a řeřichou  
Francouzský řeřichový sa-  
lát s vejci  
Salát s řeřichou  
Letní salát s řeřichou  
Rajčatový salát s řeřichou  
Zelený salát

### SALÁT (HLÁVKOVÝ, LE- DOVÝ, ŘÍMSKÝ, LISTOVÝ, CHŘESTOVÝ, ŠTĚRBÁK –ENDIVIE) 131

Salátová polévka  
Salát ve smetanové omáče  
Dušený salát  
Aromatický salát  
Salát s bylinkami  
Hlávkový salát s hořčičnou  
zálivkou  
Salát s italskou zálivkou  
Hlávkový salát  
– s jogurtem a koprem  
– s křenem  
– s míchanou zeleninou  
– se sýrem Nivou  
– se zálivkou vinaigrette  
Mexický vánoční salát

Salát s indickou zálivkou  
– s řeřichou  
– z endivie  
Tuniský salát

### SEDMIKRÁSKA – CHUDOBA 137

Polévka se sedmikráskami  
Veje se sýrem a sedmikrás-  
kami  
Řežábek

### ŠPENÁT SETÝ A NOVOZÉ- LANDSKÝ 138

Taraba – skopové (nebo  
mleté) dušené ve špenáto-  
vých listech po arabsku  
Špenát (mangold) s mletým  
masem po egyptsku  
Nargesí – špenátové hnízdo  
s vejci  
Špenátové noky  
Americký koláč se špená-  
tem  
Špenátový salát s jogurtem  
po arabsku  
Špenátový salát s ořechy po  
italsku

### ŠŤOVÍK 142

Bramborová polévka se šťo-  
víkem  
Šťovíková mléčná polévka  
Studená šťovíková polévka  
Italské taštičky s masovou  
náplní ve šťovíkové omáče  
Dušený šťovík  
Jarní salát z okurky, šťovíku  
a bylinek  
Salát ze šťovíku a ptačince

### TOPINAMBUR 144

Polévka z topinamburů  
Placky z topinamburů  
Německý topinamburový  
salát  
Salát z topinamburů  
(„bramborový“)  
Studený salát ze syrových  
topinamburů

### TYKEV – DÝNĚ – CUKETA – PATIZON 144

Bílá polévka z tykve  
Čínská tykvová polévka  
Chilská studená polévka  
s tykví  
Polévka z cuket s hruškami  
Cukety s masem po arabsku  
(Yakhnet Kousa)  
Zapečené plněné cukety  
Zapékaná tykev s mletým  
masem  
Zapečená tykev s houbami  
a těstovinami  
Dušené cukety s mátou  
Dušená tykev na smetaně

Tykvičky s rajčaty po fran-  
couzsku  
Špagetová tykev vařená  
Čatní z tykví a jablek  
Opečený tykvový salát  
Sterilovaná tykvová příloha  
s rajčatovým protlakem  
Dijonský salát z tykve (cu-  
ket)  
Tykvový salát z cuket po  
italsku  
Smažená tykev na sladko

### VODNICE 151

Francouzská polévka  
z Touraine  
Pot-au-feu – vařené hovězí  
maso v zelenině  
Plněná vodnice  
Dušená směs zeleniny po  
francouzsku  
Zahrádkářský hrnec  
Salát z vodnice a brambor  
po arabsku

### ZELÍ HLÁVKOVÉ 154

Americká zelňačka  
Anglická zelňačka s kned-  
líčky  
Pikantní zelná polévka s ve-  
přovým masem a houbami  
Polévka z raného zelí  
Zelné knedlíčky  
Lví hlavy  
Vepřové po čínsku s hláv-  
kovým zelím  
Pečená krůtí stehna s jablky  
plněnými červeným zelím  
Zelné závitky – sarmale  
Fličky se zelím  
Zelné karbanátky  
Zelný salát po čínsku  
Zelný salát se slaninou  
Zelný salát z čerstvého zelí  
– s hořčicí a cibulí  
– s křenem  
– s jablky, rozinkami  
a vlaškými ořechy  
– jugoslávský ze zelí  
dvou barev