



## Obsah

Předmluva **9**

Jak česká mrkev pomáhá / *Kristina Ambrožová* **10**

Úvod **12**

Podstata pomoci / *Pavel Ruml* **15**

Volně se nadechnout / *Martina Viktorie Kopecká* **16**

Postní doba před Velikonocemi / *Martina Boledovičová, Monika Kindlová* **19**

Tradiční postní recepty **22**

Příroda, člověk a jeho jídelníček v postním období / *Hanka Zemanová* **23**

# Zima



## polévky:

Boršč **29**

Houbové kyselo **30**

## saláty / předkrmy:

Zimní salát s chlebem, hlívou  
a kadeřávkem **33**

Tatarák z červené řepy, knäckebröt **34**

Tatarák z pečeného celeru **37**

Pečená mrkev s kuskusem  
a šalvějovými chipsy **38**

Řepné raw špagety se zakysanou  
smetanou **41**

## hlavní jídla:

Pomalu pečený celer se žampiony  
a syrovátkou **42**

Malé brambůrky pečené v oleji, se sýrem  
a zakysanou smetanou **45**

Červená řepa po burgundsku **46**

Zeleninová korma **49**

Konfitované bílé zelí s houbovým kyselem **50**

Červená řepa na víně **53**

Kapusta s omáčkou ze syrovátky **54**

Karbanátky z fermentovaných vloček  
s pestem **57**

Bramborové kuličky s rajčatovou omáčkou **58**

Mrkvové noky se šalvějí **61**

Čočkové karbanátky s kapustou **62**

Marinovaný květák z grilu s hrachovým  
hummusem **65**

Rajčatová korma s grilovaným sýrem,  
chléb naan **66**

Plněné bramborové taštičky s omáčkou  
ze syrovátky **69**

Segedín z pečené hlívy **70**

Mrkev 3x: pečená mrkev, mrkvové pyrė,  
mrkvový olej **73**

Lívanečky z fermentovaných pšeničných  
vloček v kari omáčce z kvasu **74**

Pečené topinambury s křenovou  
omáčkou **77**

Rajčatový dhál z fermentované čočky **78**

Zapékané kuličky z fermentovaných ovesných  
vloček v sýrové omáčce **81**

Pečený fazolový falafel se zeleninovým  
kimchi **82**

Čočka 3x: čočka na kyselo, čočkové pyrė,  
čočková klobása z grilu **85**

Rizoto z fermentovaného žita s koprovým  
pestem a houbami **86**

Koprová omáčka z kombuchy s pečenými  
brambory a nočky z ovesných vloček **89**

Luštěninové karbanátky s rajčatovým kari **90**

Kroupové rizoto s červenou řepou **93**

Pečená kořenová zelenina  
s brynzovou espumou **94**

Chilli sin carne **97**

Portobello steak s fazolovým ragů  
a pažitkovým pestem **98**

Zeleninové „Fish and Chips“ **101**

Celer pečený ve fermentovaném  
žitném těstě **102**

# Jaro

## *předkrmy:*

Herbs (divoké jarní lístky v tempuře) **107**

## *hlavní jídla:*

Green bowl (kapustové rolky v bylinkové omáčce) **108**

Pečený tvaroh s houbami a mladou kopřivou **111**

Květák z grilu s jarní gremolatou a kari omáčkou **112**

# Léto

## *saláty / předkrmy:*

Okurkové špagety s miso pastou **117**

Okurkové rizoto s grilovaným sýrem **118**

Grilované salátové okurky se šlehaným tvarohem **121**

Salát z městského zahradnictví **122**

## *hlavní jídla:*

Cuketové rizoto s rajčaty a sýrem **125**

Pečený tvaroh s bylinkami **126**

Farmářské lečo **129**

# Podzim

## *polévky:*

Vegetariánská bouillabaisse **133**

Krémová minestrone **134**

Krém z řepy a fenyklu **137**

## *hlavní jídla:*

Sýrové krokety s dýní **138**

Pečený kravský sýr s mangoldem **141**

Podzimní variace z kořenové petržele **142**

Pečený sýr halloumi s kroketami z kořenové zeleniny **145**

## *Sladká tečka na závěr:*

Dva sladké recepty z kuchařek Petra Klímy **146**

# Spíží

## *sušené:*

Zeleninový prach **152**

Řepný prach **153**

Mrkvový prach **153**

Žampionové chipsy **153**

Celerové chipsy **153**

## *křupavé:*

Dýňová semínka **154**

Rajčatové chipsy **154**

Šalvějové chipsy **154**

Rajčatové chipsy **154**

Chipsy z mrkvové natě **155**

## *nakládané:*

Základní recept na nakládanou zeleninu **156**

Nakládaná červená cibulka **156**

Nakládané hořčičné semínko **157**

Nakládaný celer **157**

Nakládaná rajčata **157**

Nakládané žampiony a hlíva **157**

Nakládané ředkvičky **158**

Nakládané okurky **160**

Nakládaná rajčata **161**

Nakládaná mladá cibule **162**

Nakládané květy **163**

Slunečnicové kapary **164**

Nakládaná bílá ředkev **165**

*fermentované:*

Zeleninové kimchi **167**

Fermentované vložky **167**

Fermentované brambory **167**

Fermentované žito **167**

Fermentovaná čočka **167**

Pickles z kedlubnových listů  
a medvědího česneku **168**

Okurkové pickles **170**

Kimchi ze salátových listů **171**

Fermentované patizony **173**

Fermentovaná mrkev **174**

Fermentovaný chřest **175**

*pesta:*

Základní recept na pesto **176**

Petrželové pesto **176**

Koprové pesto **176**

Pažitkové pesto **176**

Pesto z ředkvičkových listů **177**

*omáčky:*

Koprová tatarka **178**

Mrkvový kečup **178**

Cuketová hořčice **179**

*nápoje a sirupy:*

Libečkový sirup **180**

Květinový zlatý sirup **183**

Okurkový sirup **184**

Syrovátka **185**

Čajová kombucha **187**

Řepná kombucha **187**

*oleje:*

Základní recept na ochucený olej **188**

Petrželový olej **188**

Smrkový olej **188**

Pórkový olej **188**

Koriandrový olej **189**

Mrkvový olej **189**

Koprový olej **189**

Pažitkový olej **189**

Dýňový olej **189**

Libečkový olej **190**

Houbový olej **191**

*ostatní dobroty:*

Jarní gremolata **192**

Kvásek **192**

Knäckebröt **193**

Chléb naan **193**

Čočková klobása **193**

---

Z pole do kuchyně a z kuchyně na pole **194**

Slovníček méně známých surovin  
a postupů **196**

Rejstřík **200**

Další knihy z nakladatelství Smart Press **205**