

# OBSAH

Předmluva .....	8
Úvodem .....	10
<b>JAK ZAČÍT</b> .....	12
<b>ZPŮSOBY ÚPRAVY POTRAVIN</b> .....	14
<b>ZIMA</b> .....	20
Příprava pokrmů v mrazivých zimních dnech .....	20
Pitný režim .....	21
Malá inspirace jídelníčku pro mrazivý zimní den .....	22
<i>Recepty</i> .....	26
<b>JARO</b> .....	40
Příprava pokrmů v jarních dnech .....	40
Pitný režim .....	42
Půst .....	42
Malá inspirace jídelníčku pro jarní slunný den .....	43
<i>Recepty</i> .....	47
<b>LÉTO</b> .....	78
Příprava pokrmů v letních dnech .....	79
Letní posezení, grilování atd. ....	79
Pitný režim .....	80
Malá inspirace jídelníčku pro tropický letní den .....	80
<i>Recepty</i> .....	83
<b>POZDNÍ LÉTO</b> .....	95
Příprava pokrmů v pozdněletních dnech .....	95
Pitný režim .....	96
Malá inspirace jídelníčku pro den pozdního léta .....	97
<i>Recepty</i> .....	101
<b>PODZIM</b> .....	112
Příprava pokrmů v podzimních dnech .....	112
Pitný režim .....	113
Malá inspirace jídelníčku pro podzimní den .....	114
<i>Recepty</i> .....	118
<b>ZIMA</b> .....	144
<i>Recepty</i> .....	145
<i>Štědrý večer</i> .....	158
<i>Silvestr</i> .....	165

<b>VÁNOČNÍ CUKROVÍ</b> .....	167
Těsto na pečení .....	167
Plechý na pečení .....	167
Křehkost .....	168
Suroviny .....	168
Práce s oříšky .....	168
<i>Vánoční cukroví – pečené</i> .....	169
<i>Vánoční cukroví – krémy, polevy</i> .....	174
<i>Vánoční cukroví – nepečené</i> .....	176
<i>Vánoční cukroví – amasaké</i> .....	178
<i>Slané pohoštění</i> .....	180
<b>NÁPOJE</b> .....	182
Zeleninové šťávy .....	182
Ovocné šťávy .....	183
Pramenitá voda s plátky citrusů .....	183
Sójové mléko, rýžové mléko a jiná obilná mléka .....	183
Čaje .....	185
Káva .....	187
<b>ZELENINA</b> .....	188
Uchovávání zeleniny .....	188
<i>Zeleninová povidla</i> .....	192
<b>OVOCE</b> .....	193
Uchovávání ovoce .....	193
<i>Šťávy</i> .....	197
<i>Marmelády a povidla</i> .....	198
<b>SVAČINKY A MLSKY</b> .....	199
Pomazánky .....	200
Nákypy .....	202
Karbanátky .....	203
Záviny .....	204
Saláty .....	206
<i>Tlačenky, aspiky</i> .....	207
<b>Graf potravin a tabulky</b> .....	210
<b>Trocha historie</b> .....	214
<b>Závěr</b> .....	216
<b>Rejstřík receptů</b> .....	218
<b>Fotografická příloha</b> .....	225