

# Obsah

Autorský úvod .....	10
Proč je Mámin kastrůlek bezmasá kuchařka .....	11
Když se nechceme masa vzdát .....	12
Proč plánovat jídelníček .....	14
Obezita, nadváha a souvislost s nadměrnou konzumací masa .....	15
Jak jsou recepty v této kuchařce složené .....	16
Pár nezbytností pro přípravu .....	18
Kastrůlek moderní mámy načichlé staromilstvím .....	20
Chutný a plnohodnotný bezmasý kastrůlek .....	22
Ze závislačky na cukru výživovou poradkyní .....	23
Voňavý vzkaz od mámy .....	26
Pestrá kuchařka, kde maso nechybí .....	28
Staňte se pánem svých chutí .....	31
Když jídlo sytí duši i tělo .....	33
Vaření jako terapie ženské duše .....	36
Pár rad pro hospodyňky na rychlé, levné a snadné vaření .....	37
Zásobování potravinové skříně .....	37
Zásoby na mrazák .....	39
Malé triky jak jíst více zeleniny .....	40
Vláknina .....	40
Koření - punc každého uvařeného jídla .....	43
Rozhovor se zakladatelem firmy Grešík .....	44

## Obiloviny s lepkiem . . . . . 51

Špalda . . . . .	55
Špaldové kernotto se sezónní zeleninou . . . . .	56
Špalda s červenou řepou a ořechy . . . . .	58
Špaldové rizoto s dýní a smetanou . . . . .	60
Špaldovo-zeleninová mistička s camembertem . . . . .	62
Kroupy . . . . .	65
Kroupy s kapií a houbami . . . . .	66
Kroupy s dvojbarevnou čočkou a zeleninou . . . . .	68
Kroupy s dýňovou krémovou omáčkou . . . . .	70
Kroupy s kysaným zelím a uzeným tempehem . . . . .	72
Krupeto s fazolemi, mrkví a špenátem . . . . .	74
Kroupy s barevnou mrkví a dýňovými semínky . . . . .	76
Kroupy s červenou řepou a česnekovými kapustičkami . . . . .	78
Těstoviny . . . . .	81
Cizrnové těstoviny s pórkem . . . . .	82
Čočkové těstoviny s opečenou mrkví a mangoldem . . . . .	84
Zeleninové těstoviny s brokolicí a zastřeným vejcem . . . . .	86
Špagety s červenou řepou a čerstvým sýrem . . . . .	88
Špagety s paprikovou omáčkou a parmazánem . . . . .	90
Špagety s fazolemi a sušenými rajčaty . . . . .	92
Špagety s mrkvovou omáčkou . . . . .	94
Špagety se smetanovo-ajvarovou omáčkou . . . . .	96
Špagety s lesními houbami a špenátem . . . . .	98
Špagety s cuketovou omáčkou . . . . .	100
Kuskus . . . . .	103
Kuskus s červenou řepou a sušenými rajčaty . . . . .	104
Perlový kuskus s brokolicí, ořechy a parmazánem . . . . .	106
Kuskus s opečenou dýní, semínky a paprikou . . . . .	108
Bulgur . . . . .	111
Bulgur s černou čočkou a špenátem . . . . .	112
Zapečený bulgur s dýní a mozzarellou . . . . .	114

## *Obiloviny bez lepku . . . . . 117*

Pohanka . . . . .	119
Pohankový kváskový chleba . . . . .	120
Pohankovo-bramborové noky s opečenou červenou řepou. . . . .	122
Pohankové kroupy s červenou řepou a rukolou . . . . .	124
Pohankové kroupy s paprikou a kozím sýrem . . . . .	126
Pohankový salát s kyselou okurkou. . . . .	128
Pohanka se špenátem a houbami . . . . .	130
Quinoa . . . . .	133
Smetanová quinoa s brokolicí a houbami . . . . .	134
Rajčatová quinoa . . . . .	136
Quinoa s opečenou paprikou a kešu . . . . .	138
Quinoa s hráškem a červenou cibulí . . . . .	140
Quinoa s dýní a cuketou . . . . .	142
Jáhly . . . . .	145
Jáhly s borůvkami a mandlemi . . . . .	146
Jáhly s černou čočkou, cuketou a mrkví. . . . .	148
Jáhly s jablky, skořicí a perníkovým kořením . . . . .	150
Jáhly s mákem a višněmi . . . . .	152
Čirok . . . . .	155
Čiroto s pečenými paprikami a dýňovými semínky . . . . .	156
Houbové čiroto s červenou řepou. . . . .	158
Čirok s pórkem, kešu ořechy a ananasem . . . . .	160
Čirok s dýní, brokolicí a praženými mandlemi . . . . .	162
Čirok s brokolicí a tzatziki smetanou . . . . .	164
Rýže . . . . .	167
Smetanové rizoto s cuketou a paprikou . . . . .	168
Rýžové palačinky se špenátem. . . . .	170
Rajčatové rizoto s cuketou . . . . .	172
Papriková rýže . . . . .	174
Rizoto s pohankou a dýní . . . . .	176
Ovocný rýžový nákyp. . . . .	178
Rizoto z červené rýže s fazolkami a vůní citrónu . . . . .	180

## *Brambory a batáty* . . . . . 183

Brambory . . . . .	184
Bramborová pánev se zeleninou . . . . .	184
Plněné brambory třemi druhy sýra . . . . .	186
Pečené brambory s rajčaty a pinto fazolemi. . . . .	188
Batáty . . . . .	190
Batátový guláš s čočkou . . . . .	190
Opečený brambor s květákem a parmazánem . . . . .	192

## *Luštěniny* . . . . . 195

Jak vařit z luštěnin. . . . .	196
Jak a proč namáčet luštěniny . . . . .	196
Jak si zapamatovat, že mám luštěniny namočit? . . . . .	197
Čočka . . . . .	201
Čočkovo-bramborové placky . . . . .	202
Čočková omáčka s kořenovou zeleninou . . . . .	204
Černá čočka s čirokem a rajčaty . . . . .	206
Zelená čočka s mini těstovinami a mrkví . . . . .	208
Zapečený lilek se zelenou čočkou . . . . .	210
Omáčka z bílé čočky s rajčaty a bramborem . . . . .	212
Cizrna. . . . .	215
Cizrnová omáčka na kari . . . . .	216
Naan chleba . . . . .	218
Cizrnová omáčka s ajvarem . . . . .	220
Rýžové nudle s cizrnou a šťavnatou zeleninou . . . . .	222
Cizrnové rizoto s kroupami a rajčaty . . . . .	224
Fazole . . . . .	227
Rajčatovo-fazolová omáčka . . . . .	228
Bramborová pánev s máslovými fazolemi . . . . .	230
Fazolový guláš s hlívou . . . . .	232
Černé fazole s čirokem, mrkví a vlaškými ořechy . . . . .	234

*Zeleninová hlavní jídla  
na talíři po celý rok . . . . . 237*

Kari omáčka s křupavou zeleninou . . . . . 238

Brokolicovo-hráškové karbanátky . . . . . 240

Hlívová omáčka s rajčaty . . . . . 242

Dýňovo-rajčatová omáčka . . . . . 244

Cuketová placka . . . . . 246

Papriky zapečené se sýrovou polentou . . . . . 248

Opečené růžičkové kapustičky s vlašskými ořechy . . . . . 250

Poděkování . . . . . 252

Vaše poznámky . . . . . 254

*Mámin kastrůlek*

