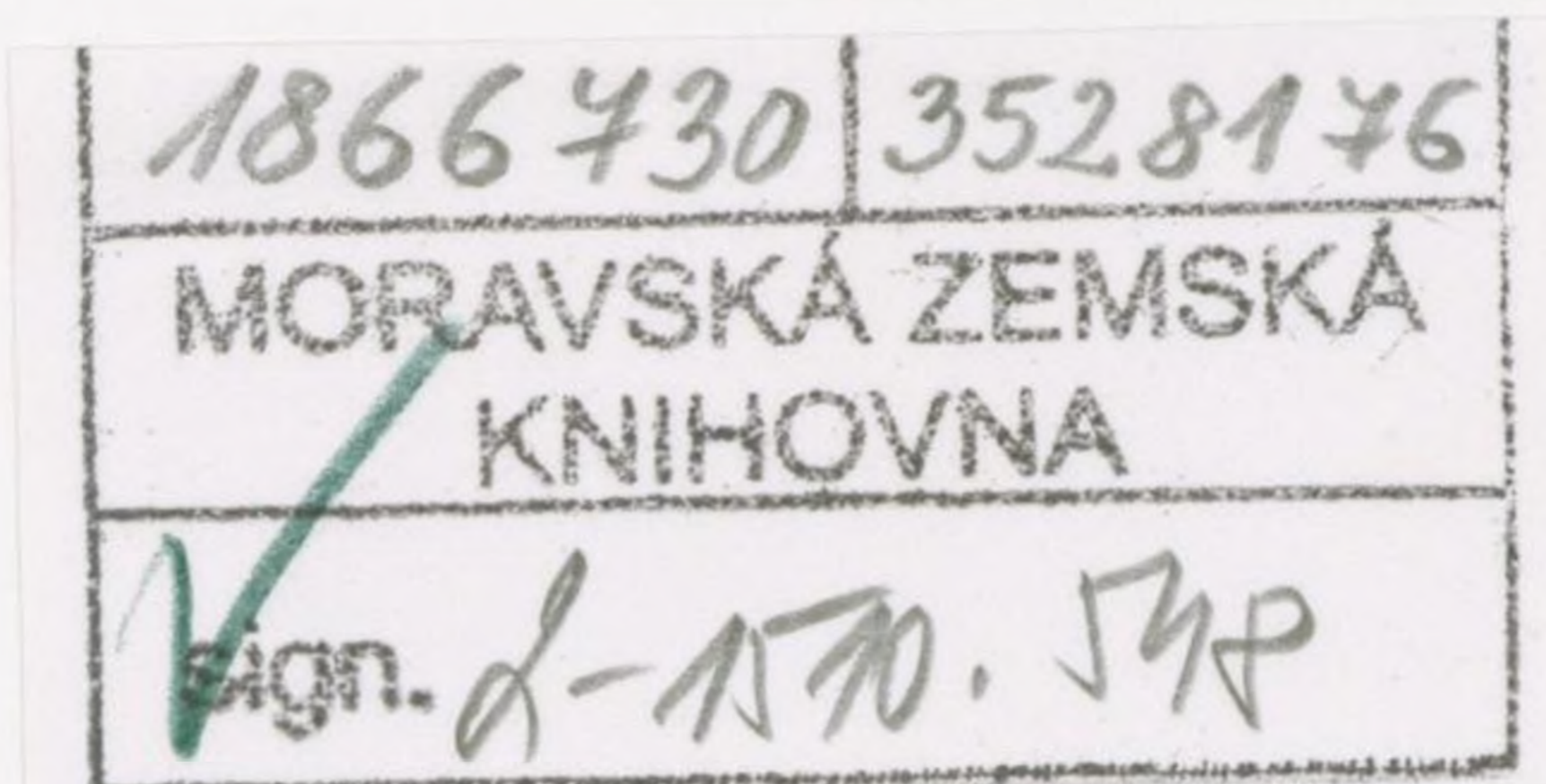


ÚVOD
MŮJ PŘÍSTUP A SCUJ
ŠPAJZKA



LEDEN

KVAŠENÍ PO KOREJSKU: KIMCHI A SPOL.
CO S PŘEBYTKY KIMCHI?
NOVOROČNÍ ČOČKA TŘIKRÁT JINAK

ÚNOR

PROBOUZENÍ SEMEN: KLÍČKY, VÝHONKY A MICROGREENS
POMAZÁNKY Z PROBUZENÝCH SEMÍNEK
ŽITNÝ SEMÍNKOVÝ CHLÉB A SPOL.
ZABIJAČKA A MASOPUST

BŘEZEN

PRVNÍ JARNÍ BYLINKY!
ŠPENÁT, KOPŘIVY A SPOL.
KLÍČENÍ OBILOVIN
UNIVERZÁLNÍ SLADKÉ KYNUITÉ TĚSTO A JEHO NÁPLNĚ

DUBEN

PESTO FERMENTOVANÉ I ČERSTVÉ
PRVNÍ ZELENINA: HRACHOVÉ VÝHONKY,
ŘEDKVIČKY A SALÁTY
JARNÍ SALÁT „BEZ SALÁTU“
CIZRNA A HRÁCH

KVĚTEN

FERMENTOVANÉ LIMONÁDY A KVASY
OXIDACE LISTŮ A KVĚTŮ
PLACKY Z TROUBY, PÁNVE NEBO GRILU:
CHAČAPURI, FOCACCIA A PIZZA

6
8
12
18
21
24
26
32
35
36
41
44
50
53
54
59
63
68
71
72
75
77
84
87
89
91

ČERVEN	98
KVAŠENÁ ZELENINA V CELKU V NÁLEUVU	101
JAHODY, REBARBORA A SPOL.	103
DOMÁCÍ TĚSTOVINY	104
ČERVENEC	112
OHEŇ	115
HOŘČICE, SALSA A SPOL.	119
SRPEN	126
RAJČATA A OKURKY	129
PEČENÝ LILEK – A CO S NÍM?	132
ZÁŘÍ	138
MISKY HOJNOSTI	141
RISOTTO	143
SKVĚLÝ CHLEBA NA SENDVIČE	147
ŘÍJEN	150
ŘEPA	153
BHAJIS	155
KVAŠENÉ ZELÍ	158
ARAŠÍDY	161
LISTOPAD	168
BRAMBORY A SPOL.	171
MUNGO VÝHONKY – KAM S NIMI?	177
HORKÉ POLÉVKY PRO DLOUHÉ ZIMNÍ VEČERY	181
PROSINEC	188
KOŘENOVÁ ZELENINA – CO S/Z NÍ?	191
DRINKY NA ZDRAVÍ! JAK SE V ZIMĚ PROHŘÁT ZE VNITŘ	196