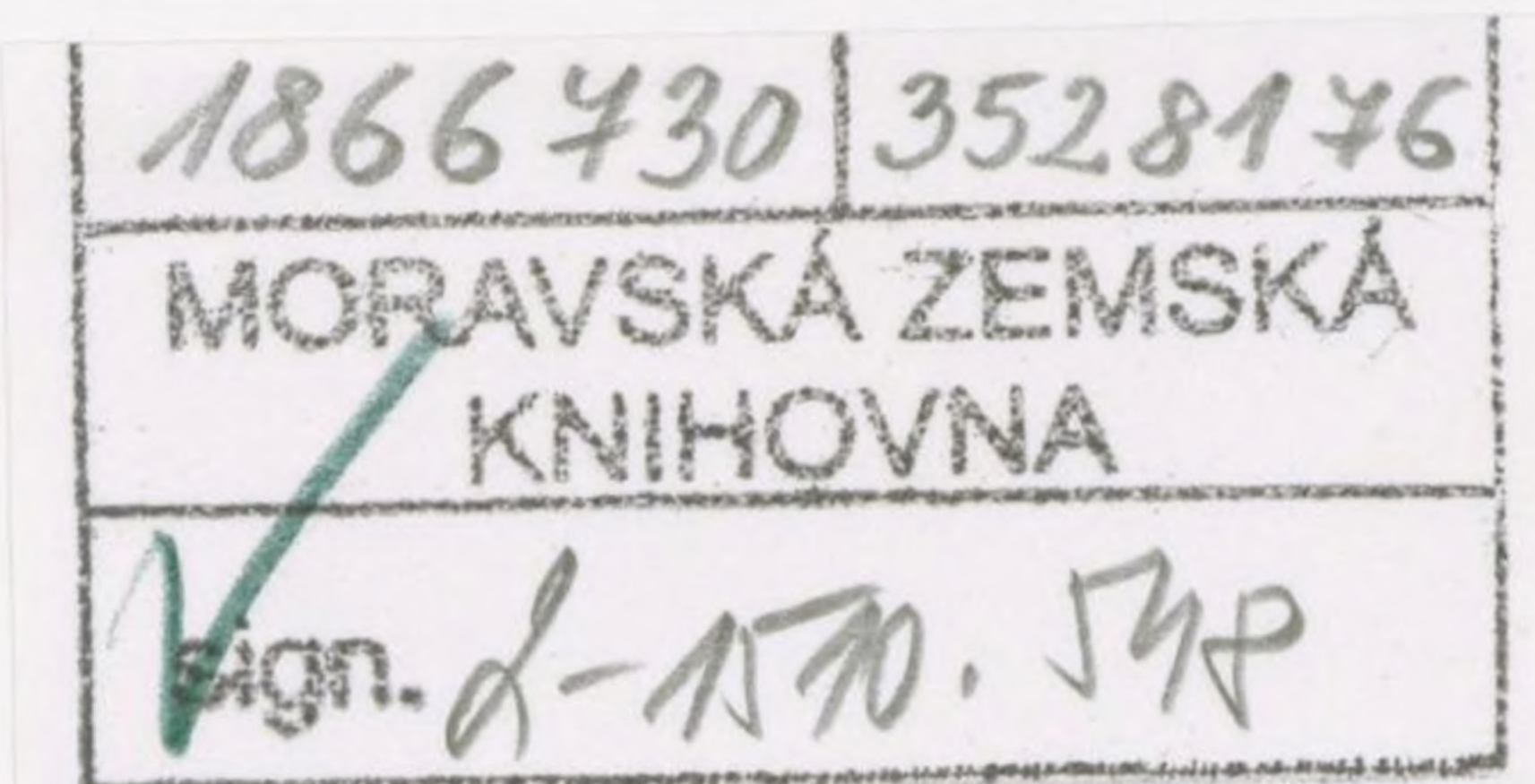


ÚVOD
MŮJ PŘÍSTUP A SCUJ
ŠPAJZKA



6
8
12

LEDEN

18

KVAŠENÍ PO KOREJSKU: KIMCHI A SPOL.

21

CO S PŘEBYTKY KIMCHI?

24

NOVOROČNÍ ČOČKA TŘIKRÁT JINAK

26

ÚNOR

32

PROBOUZENÍ SEMEN: KLÍČKY, VÝHONKY A MICROGREENS

35

POMAZÁNKY Z PROBUZENÝCH SEMÍNEK

36

ŽITNÝ SEMÍNKOVÝ CHLÉB A SPOL.

41

ZABIJAČKA A MASOPIST

44

BŘEZEN

50

PRVNÍ JARNÍ BYLINKY!

53

ŠPENÁT, KOPŘIVY A SPOL.

54

KLÍČENÍ OBILOVIN

59

UNIVERZÁLNÍ SLADKÉ KYNUITÉ TĚSTO A JEHO NÁPLNĚ

63

DUBEN

68

PESTO FERMENTOVANÉ I ČERSTVÉ

71

PRVNÍ ZELENINA: HRACHOVÉ VÝHONKY,

ŘEDKVIČKY A SALÁTY

72

JARNÍ SALÁT „BEZ SALÁTU“

75

CIZRNA A HRÁCH

77

KVĚTEN

84

FERMENTOVANÉ LIMONÁDY A KVASY

87

OXIDACE LISTŮ A KVĚTŮ

89

PLACKY Z TROUBY, PÁNVE NEBO GRILU:

CHAČAPURI, FOCACCIA A PIZZA

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