

Obsah

8 *Úvod*

18 *Jaro*

SNÍDANĚ

21 Lněná kaše s ovocem

POLÉVKY

22 Divoká polévka
25 Jarní kvásková polévka
26 Koprová polévka

HLAVNÍ JÍDLA

29 Květákové placky
30 Smažené divoké listy a květy
33 Palačinky s divokým špenátem
35 Ředkvičky s tempehem
36 Chřest s hořčičnou omáčkou
39 Jáhlové krokety
40 Tofíčka s květákem
43 Natto s pórkem
45 Karotka s hráškem a koprem

SVAČINY

47 Pesto
48 Semínková pomazánka
49 „Pistáciová“ pomazánka
51 Sušené semínkové kreky
52 Bezlepkové bulky
55 Quiche (slaný koláč)
56 Plněné pirohy

SALÁTY

59 Salát s naklíčenou čočkou
59 Jarní salát

PICKLES

60 Zelenina kvašená v nálevu
61 Fermentovaná divoká zelenina

DEZERTY

63 Rebarborový koláč z kvásku
64 Nepečená bábovka

NÁPOJE

66 Pampeliška v hrnku i na talíři
67 Divoké jarní smoothie

VELIKONOCE

71 Jidáše
72 Jarní nádivka
75 Pučálka

76 *Léto*

SNÍDANĚ

78 Jáhlový krém

POLÉVKY

81 Gazpacho
83 Pórkový krém

HLAVNÍ JÍDLA

84 Špízy
87 Okroška
89 Lehký bramborový salát s fazolkami
90 Hadi na ohni
92 Kari s rýží
95 Plněné papriky
97 Pizza
98 Ovocné knedlíky
101 Karbanátky z řepy
102 Burger houska

SVAČINY

104 Budapešťská pomazánka
104 Tataráček
105 Lilkový dip

SALÁTY

- 107 Fenyklový salát
107 Bleskový okurkový salát

PICKLES

- 109 Kvašáky a rychlokvašky
110 Pikantní fermentovaná zelenina

DEZERTY

- 112 Zmrzlina
115 Rychlý kukuřičný koláč

NÁPOJE

- 117 Fermentovaný domácí čaj
119 Ovocný koktejl
119 Kvítková a listová voda

CUKETA V HLAVNÍ ROLI

- 121 Cuketové květy
121 Pyré
121 Smažená
123 À la nakládané matjesy
123 Polévka
124 Hořčice
124 Chipsy
125 „Baba ganoush“
125 Pikantní pomazánka
127 Pečená
127 Cuketáky
129 Buchta

KONZERVOVÁNÍ

- 130 Zavařování, sušení, fermentování

134 *Podzim*

SNÍDANĚ

- 137 Miso polévka
138 Dýňová kaše

POLÉVKY

- 141 Cizrnová
142 Dýňový krém
145 Hlívová

HLAVNÍ JÍDLA

- 146 Řepoto
149 Pečená zelenina

- 151 Pečená plněná dýně
153 Fazole po anglicku
154 Jablečné knedlíky
157 Zeleninové štrápce
159 Cizrna s pórkem
160 Dýňové krokety

SVAČINY

- 163 Pomazánka z červené řepy
163 Pomazánka z pečené dýně a papriky
165 Pečené ovoce
166 Rychlý pudink z vody

SALÁTY

- 169 Z červené řepy
169 Z červeného zelí a ředkve
170 Z pečené dýně

PICKLES

- 173 Zelí do zeláku na zimu
173 Zelí, mrkev, cibule

DEZERTY

- 175 Sezónní koláč s ovocem
177 Makový dezert se švestkami

NÁPOJE

- 179 Ořechové mléko s kurkumou
179 „Masala chai“

HOUBY

- 180 Houbové matjesy
183 Pikantní houbová směs na topinky
183 Prášek ze sušených bedel

KONZERVOVÁNÍ

- 185 Chutney z jeřabin
186 Ovocné a zeleninové chipsy

188 *Zima*

SNÍDANĚ

- 190 Ranní jáhlovo-ovesná kaše

POLÉVKY

- 193 Nezabijačková polévka
195 Zelňačka

HLAVNÍ JÍDLA

- 196 Jáhlové noky se „svíčkovou“ omáčkou
- 199 Prejt z krup a fazolí
- 200 Sladká zelenina à la boršč
- 203 Pohankové karbanátky
- 205 Halušky
- 207 Fazolová omáčka
- 209 Pohankový nákyp s hlívou
- 211 Rozinkové zeli

SVAČINY

- 213 Chapati
- 215 Žitno-špaldové kreky
- 216 Kváskový chléb
- 219 „Vajíčková“ pomazánka
- 219 Skoro rybí pomazánka
- 221 Pomazánka z kořenové zeleniny
- 222 Fermentovaný bulgurový jakosýr

SALÁTY

- 225 Překvapivě dobrý salát z červené řepy
- 225 Mrkvový salát s jablky

PICKLES

- 227 Sladké topinambury s kmínem
- 228 Pikantní fermentované topinambury
- 229 Kořeněné řepné pickles
- 229 Cibulové pickles

DEZERTY

- 231 Lívance (s kváskem i bez)
- 233 Makový nákyp se švestkami

NÁPOJE

- 234 Jablečný ocet
- 237 Sladký zeleninový nápoj

JAK USKLADNIT DÝŇĚ

- 239 Dýňovo-jablečné chutney
- 240 Dýňové pyré
- 240 Fermentovaná dýňová omáčka

CO S JABLKY?

- 243 Moštování, zavařování, pečení, sušení

VÁNOCE

- 246 Sváteční salát
- 247 Obalovaný seitan
- 249 Hrachová polévka

- 251 Mandlové kuličky
 - 251 Linecké
 - 253 Ořechovo-ovocná kolečka
-

- 256 PICKLES
- 260 DOCHUCOVADLA
- 266 POSYPKY
- 270 SEITAN

- 274 *Závěr*
- 276 *Rejstřík*