



# Obsah

## Seznam receptů

<b>Připrav doma</b>	<b>18</b>
— Granola	20
— Buchta „večer před“	22
— Sekaná TO GO	24
<b>Snídaně a svačiny</b>	<b>26</b>
— Lívance ze zachráněných banánů	28
— Snídaňová quinoa	30
— Frittata se zeleninou a bylinkami	32
— Fazolový hummus	34
— Chia dezert do hrníčku	36
<b>Polévky</b>	<b>42</b>
— Poctivá bramboračka	44
— Babiččina zeleninová	46
— Italská čočková podle AI	48
— Gulášovka	50
<b>Hlavní jídla</b>	<b>56</b>
— Skautské kari	58
— Těstoviny amatriciana	60
— Bramborové noky se špenátem a sýrovou omáčkou	64
— Čočka s vejcem, jak ji (ne)znáš	66
— Čočka na kyselo s vejcem	67
— Štuchané brambory aka blitva	68
— Salát Niçoise	70
— Tvarohové knedlíky s borůvkami	74
— Řecký kuskusový salát	76
— Letní závitky	78



## Seznam článků

—	Jak na objem a váhu	12
—	Základní procesy	12
—	Není porce jako porce	13
—	Plánování jídelníčku	14
—	Náčiní a vychytávky	16
—	Jak na vařič	38
—	Rozděl (... a panuj)	40
—	Hygiena a odpady	52
—	Pořádné jídlo? Ano prosím!	54
—	Nejčastější zranění a jak na ně	62
—	S šetrností nejdál dojdeš	72
—	Ešusing a focení	80
—	Příběhy (nejen) ze skautských kuchyní	82
—	Jak na nákupní seznam	84

## Seznam vsuvek

<b>01</b>	Sušené houby	45
<b>02</b>	Jíška	45
<b>03</b>	Zahušťování polévek, omáček	47
<b>04</b>	Jak kořenit	51
<b>05</b>	Sójové „maso“	51
<b>06</b>	Rýže v kotlíku	59
<b>07</b>	Těstoviny v kotlíku	61
<b>08</b>	Krájej zeleninu, krájej bylinky, krájej maso, nekrájej své prsty! Jak?	63
<b>09</b>	Teorie salátu	71