

Obsah

Slovo překladačky	4
Úvod	6
Úživia podle svaté Hildegardy z Bingen	9
Co nesmí chybět ve spíži	20
Recepty v této knize	23
Základní recepty	
Vaření špaldy	26
Těsto na palačinky	28
Špaldový chléb (recept Marie-France, který se nedá pokazit)	29
Předvařená krupice	30
Snídaně ze špaldových vloček (habermus)	31
Snídaně pro citlivý žaludek	32
Lehké těsto	32
Rychlé těsto, které se nedá pokazit	33
Rychlé lístkové těsto v robotu	33
Těsto na empanadas	34
Těsto na pizzu	34
Těsto na koláč s konopným olejem ...	35
Těsto na zeleninový koláč	35
Chuťovky, likéry a slané sušenky	
Malinový likér	38
Ořechové víno	39
Svažené víno	39
Bylinkové kreky	40
Krekry s parmazánem	40
Madlenky s rozinkami a rokfórem	41
Cizrnové chuťovky	41
Tyčinky s konopným semínkem	42
Tapenáda	43
Pesto	43
Humus	44
Předkrmy a polévky	
Fíkové muffiny s kozím sýrem	46
Zapečená vejce s kurkumou	46
Vejce na víně z Bergeraku	47
Cuketový nákyp	48
Vejce na hniličku na fenyklových listech	48
Salát z kaštanů a fenyklu	49
Fenyklový salát s pomerančem	50
Fenyklový salát s mátou	50
Salát z bílých fazolí	51
Mrkvový salát s římským kmínem	51
Pampeliškový salát s ořechy	52
Štěrbákový salát s drůbežími játry	52
Velikonoční salát	53
Salát s celou špaldou	53
Hlávkový salát se špaldou a rozmarýnovými kvítky	54
Salát z červené řepy s jablky	54
Salát z jablek a ředkviček	56
Konopné jednohubky	56
Placky z konopného semínka	57
Badji	57
Tartaletky s hruškami a kozím sýrem	58
Panisse	58
Hustá polévka ze zahrady	59
Zelená jarní polévka	59
Polévka z kopřiv a šťovíku	60
Polévka z kozlíčku	60
Dýňová polévka	62
Hustá dýňová polévka s kaštan a kachními prsíčky	63
Polévka z fazolí a dýně	64
Polévka svatého Josefa	64
Cibulová polévka	66

Mrkvová krémová polévka s římským kmínem	66
Mique	67
Polévka z konopného semínka	68
Polévka z kachního skeletu	68
Vývar z telecí nožičky	69
Terina z telecí nožičky	69
Terina z vařeného hovězího masa	70
Kaštanový chlebíček	70

Zeleninová jídla

Omeleta s kopřivami	72
Omeleta s fenyklem	73
Palačinky s kopřivami	74
Nákyp z lebedy	74
Kaštanovo-mrkvové suflé	75
Gratinovaný pastinák s mrkví	76
Jarní zelenina v papilotě	78
Fenykl po řecku	78
Boby s mandlemi	79
Obalovaný celer	79
Zelenina „vařená“ ve šťávě ze zelených hroznů	80
Cuketový salát	80
Kaštany po korsicku	82
Kaštany po périgordsku	82
Kaštanové placky	83
Placka z malé špaldy s kari	84
Placka z červené řepy a pastináku	84
Knedlíčky z jemné krupice	86
Rizoto s konopným semínkem	86
Špalda se zeleninou radosti	87
Fazole na červeném víně	87
Špagety s ořechy a rokfórem	88
Špece, alsaské noky	88
Dýně hokkaido se špaldovou krupicí	90

Falafel	91
Koláč s kdoulí a kozím sýrem	92
Niceská socca	94
Bylinková pizza	94
Zeleninový chlebíček	95

Maso

Divoká kachna s kdoulemi	98
Kachní prsa na pomerančích	99
Kachna s kaštany a šťávou ze zelených hroznů	100
Kachní nudličky s podzimním ovocem	102
Třešňová omáčka	102
Kuře s libečkovou nádivkou	103
Kuře s yzopem	104
Kuskus s kuřetem	106
Kuřecí paštika s kozí bradou	107
Kuřecí frikasé se šťávou ze zelených hroznů	108
Empanadas s kuřecím masem	110
Slepice v kastrolu s kmínovou omáčkou	111
Pštrosí řízky s černým rybízem	112
Pštrosí játra s černým rybízem	112
Pštrosí řízky s rokfórem a ořechy	113
Pštrosí špalíčky v kořeněné krustě	113
Pštrosí soté na hříbkách	114
Jehněčí soté na kari ze Zahrádek svaté Hildegardy	115
Nadívaný jehněčí hřbet	116
Křehké jehněčí nožičky	117
Dýně plněná jehněčím	118
Galimafrée	120
Skopové ragú	121
Kýta z mléčného jehněte s kořením	122
Kůzlečí kýta	122
Bizon na pivě	123

Ryby

Okoun s kořením v troubě	126
Zelená omáčka	126
Treska na zázvoru	128
Rybí krokety	130

Dezerty a sladkosti

Maďarský Mont Blanc neboli kaštanové pyré	132
Mišpulové pyré	133
Mišpulové pyré se sněhem	133
Pomerančový kompot	134
Podzimní kompot	134
Bleskový dezert z hroznového vína . . .	135
Hrušky se sladkým kořením	135
Kdoule dušené s kořením	136
Kdoule se sladkým kořením	137
Kdoule v troubě	137
Pečené fíky	138
Bublanina na pánvi	138
Palačinky z bio bobové mouky	139
Palačinky z bio kaštanové mouky . . .	139
Poudre fine	140
Ořechový griliáš	140
Placky z čerstvých špaldových vloček s jablky	142
Ztracení rytíři	142
Kdoulový crumble	144
Mrkvový crumble	145
Kdoulovo-jablečný crumble	146
Citrónový koláč	148
Pomerančový koláč	148
Hruškové tartaletky bez těsta	149
Koláč s jablky a kopřivami	150
Kynutý mandlový koláč	151

Obrácený koláč s kořeněnými hruškami	152
Obrácený koláč s hruškami a badyánem	153
Jablko-kdoulový obrácený koláč s ořechovým griliášem	154
Třešňová bublanina	156
Špaldové krupky s kořením radosti . .	156
Jablečný koláč s ořechy	158
Jablečný koláč se špaldovými vločkami	158
Selský kdoulový koláč	159
Svatojakubský koláč	159
Malý malinový koláč	160
Koláč périgordských králů	162
Kaštanový koláč s mandlemi	163
Kaštanový koláč s pomerančem	163
Maďarské kynuté buchtičky s ořechy neboli aranygaluska	164
Linzertorte	165
Cuketový koláč	165
Řezy Babouch	166
Bredele	168
Křupavé sušenky z Périgordska	168
Křupavé tyčinky z Périgordska	169
Kaštanové cookies	170
Kaštanové makronky	170
Sušenky radosti na dva způsoby	171
Malinové želé	172
Kdoulové želé s galgánem	173

Literatura	175
----------------------	-----

Užitečné adresy	178
---------------------------	-----

Rejstřík	181
--------------------	-----

Obsah	186
-----------------	-----