

OBSAH

A		C	
AGAR-AGAR	13	CELOZRNNÁ MOUKA	25
Zeleninový rosol	13	Univerzální celozrnné těsto	26
Jahodový rosol	14	Celozrnní šnečci	28
Ovocné želé	14	Výborný ořechový chléb	28
Průhledná dortová poleva	14	Egyptský chléb	29
ADZUKI	14	Mikulášské chlebíčky	29
Prejt z fazolí adzuki	15	Vánoční datlové dalamánky	30
Pikantní fazolová pánev	16	CELOZRNNÉ TĚSTOVINY ...	30
AGÁVE SIRUP	17	CEREÁLNÍ SMĚSI	30
AMARANT	17	Snídaňové müsli	31
Indiánské placky	18	Domácí müsli tyčinky	32
Perníkový koláč k čaji	19	CIZRNA	32
Slané preclíky	19	Cizrnová polévka	34
ARAME	20	Cizrnový Falafel	34
B		Letní pánev s cizrnou	35
BIOPOTRAVINY	21	Domácí hummus	35
BULGUR	21	Cizrnový salát	35
Bulgur s houbami	22	CUKR	36
Přílohový bulgur	23	Přírodní cukr	36
Jemné knedlíčky	23	Č	
Salát Tabouleh	24	ČAJE	38
Libanonský bulgurový salát	24	ČOČKA	38
		Klasická čočková polévka	40
		Maminčina sekaná	40

Čočkové burgry	40	Křupavé javorové pusinky	55
Můj oblíbený čočkový salát	41	Čokoládové javorové hrudky	55
Táborská pomazánka	41	Vanilkovo-javorové rohlíčky	56
D		JÁHLY	56
DÝŇOVÁ SEMENA	42	Zeleninová jáhlová polévka	58
Vesnický dýňový chléb	43	Jihočeský jáhlový kuba	58
Semínkové dalamánky	44	Plněné jáhlové lívance se špenátem	58
Vícezrnné pracny	44	Kouzelná jáhlová kaše	59
F		Jáhlový nákyp	60
FAZOLE	45	Vánoční jahelník	60
Nejlepší fazolová polévka	46	Jáhlové šišky	61
Mexické chilli	47	Deli jáhlové lívance	61
Bretaňské fazole	47	Tvarohový jáhlový dezert	61
Chilli con carne	47	Křehulky	61
Fazolové burgry	48	Plněné košíčky	62
Chatařské toasty	48	Punčové kuličky	62
Zimní fazolový salát	48	JEČMEN	62
FRUKTÓZA	49	Kroupová skleněnka	64
Královské řezy	50	Vesnický zapékanec	64
Kokosové kuličky	50	Nastavovaná kaše	64
G		Ječmínkovo palačinky	65
GOMASIO	51	Vege řízky	65
H		Granola	65
HRÁCH	51	K	
Polévka hrachový krém	52	KAKAO	66
Hrachové řízky	52	KAROB	66
Hedvábná hrachová kaše	53	Zimní „čokoládový“ koláč	67
J		Karobový hrnkový koláč	67
JAVOROVÝ SIRUP	53	Zapečená jablka s karobovým krémem	67
Chlebíček s javorovým sirupem	54	Karobové vánoční pracny	68
Šneci	54	Karobová kolečka	68
Javorové koláčky	55	Karobové trojhránky	68
		Karobová studentská pečeť	69
		Karobová poleva	69

KAMUT	69	Maso sójové	89
KÁVA	70	Sójové kostky s pórkem	90
KOMBU	71	Guláš ze sójového masa	91
KOMBUCHA	72	Plněné medailonky v těstíčku. . . .	91
KUKUŘICE	72	Sójový hamburger	92
Polenta	76	Vege haše	93
Jarní zapečená polenta	76	Večerní slaný koláč	93
Knedlíky z polenty	77	Maso Šmakoun	94
Japonské zeleninové smaženky ..	77	Guláš pro šmakouny	94
Kukuřičné lívanečky	77	MELASA	95
Letní koláč	78	MISO	95
Křehké sušenky	78	MLÉKO ROSTLINNÉ	96
Omeleta Kačka (1 porce)	78	Sójový nápoj – mléko	96
KUSKUS	79	Jablkové lívanečky	97
Osvěžující Tabouleh	80	Krupicový dort zastudena	97
KUZU	80	Domácí bílá čokoláda	97
L		Falešný marcipán	98
LNĚNÁ SEMÍNKÁ	81	Výživná snídaně	98
Točenec se lněným semínkem. . . .	82	Ovocný koktejl	98
Srdeční jablečné řezy	83	MOŘSKÉ ŘASY	98
Vánoční sušenky	83	MUNGO	99
LUŠTĚNINY	84	Pestrá pánev	100
M		N	
MASO ROSTLINNÉ	85	NORI	100
Klaso	85	O	
Maso Robi	86	OLEJE	101
Kung-pao	87	Olej z dýňových semen	101
Tatarský biftek	87	Olej z kukuřičných klíčků	101
Maso seitan	88	Olej z lněných semen	101
„Čína“ ze seitanu	88	Olej palmový	102
Seitan na špízu	89	Olej z pšeničných klíčků	102
		Olej řepkový	102
		Olej ze sezamových semínek. . . .	102
		Olej ze slunečnicových semínek .	102

OVES	103	PŠENICE	118
Polévka z ovesných vloček	105	Měsíčky z pšeničných klíčků	120
Ražniči s ovesnými vločkami	105	Škebličky	121
Karbanátky z ovesných vloček	106	QUINOA	121
Noky z ovesných vloček	106	R	
Domácí podmáslový chléb	107	RÝŽE	122
Ovesné žemle	107	Rajčatová polévka s rýží	124
Ovesné tyčky se sýrem	107	Rýžové krokety	124
Hebká kaše z ovesných vloček	108	Rýžový kuba	125
Jablečno-ovesné palačinky	108	Rýžový nákyp s jablky	125
Müsli chlebíček	108	Pečená rýže	125
Ovesné dukátky se zavařeninou	109	Taštičky plněné zeleninou	126
Babiččino linecké těsto	109	S	
Kávové vločkové bonbony	109	SEZAMOVÁ SEMÍKA	126
Vločkové mlsání	110	Sezamový koláč s jablky	128
Ovesný výživný nápoj	110	Sezamové placky	128
P		Sezamky	128
POHANKA	110	Sezamové křupky	129
Pohankový prejt	113	Nepečené sezamové kuličky	129
Pohankové burgry	113	SLADOVIT – SLADĚNKA	130
Pohankové rizoto s houbami	114	Knoflíky	130
Pohanková česnečka	114	Sladěnky	131
Pohanková kaše	114	Marokánky	131
Zlatavé pohankovo-tvarohové		Burizonový chlebíček	131
krokety	115	SLUNEČNICOVÁ SEMÍKA	132
Pohankové noky	115	Zasněžená kolečka	133
Pohankové palačinky	116	Vanilkové slunečnicové rohlíčky	133
Pohankové lívanečky – bliny	116	Slunečnicové kuličky	133
Pohankové vafle	117	SOLČANKA	134
Babiččiny pohankové knedlíky	117	SÓJA A SÓJOVÉ VÝROBKY	134
Pohankové perníčky	117	Sójové chilli	137
Ovocný salát s pohankou	118	Sójové placičky po čínsku	138
PRÁŠEK DO PEČIVA	118		

Salát Milano	138
Pikantní tvarohová pomazánka s klíčky	138
Plněný perník	139
Falešná vaječná pomazánka	140
Křehké mrkvové rohlíčky	140
Výborné sójové řezy	140
Křehká sójová kolečka	141
Nepečená sójová roláda	141
Sójový krém	141
STÉVIE	142
SŮL	143
Š	
ŠPALDA	143
Zeleninové špaldoto	145
Špaldový salát s křenem	146
Špaldové halušky	146
Kernoto nasladko	146
Ořechový věnec	147
Biskupský chlebíček	147
Špaldový perník	148
Sváteční rohlíčky	148
Špaldové linecké kousky	148

T	
TEMPEH	149
Tempeh v zeleninové směsi	149
TOFU	150
Minutkové tofu se zeleninou	150
Smažené tofu v sýrovém těstíčku	150
Pečené tofu	151
Zapečené těstoviny s tofu	151
Majonéza či dresink z tofu	151
Univerzální těsto z tofu	152
Ovocné knedlíky z tofu	152
Tofu krém	152
U	
UMEOCET	153
V	
VEGI-VEGI	153
W	
WAKAME	154
Ž	
ŽITO	154
Žitný chléb	156
Česnekové bagety	156