

~ OBSAH ~

Předmluva: Připravme si společně lahodné vzpomínky od Louise L. Hay	9
Úvod: Něco málo o mně a o tom, jak používat tuto knihu od Heather Dane	11

Část I: UMĚNÍ A VĚDA O VÝVARU Z KOSTÍ

Kapitola 1: Historie a věda Je vývar z kostí skutečně všelékem pro zdraví a krásu?	17
Kapitola 2: Jak na vývar z kostí Vybavení kuchyně, všechno o přípravě a jak vybírat kvalitní suroviny	35
Kapitola 3: Začínáme Co Louise jí, základní rady a nákupní seznam	59

Část II: RECEPTY: LAHODNĚ DEKADENTNÍ POKRMY A LÉČIVÉ ELIXÍRY

Kapitola 4: Základy: Základní vývary a bujony	89
Kapitola 5: Kouzlo: Léčebná dochucovadla pro zdraví a léčivé elixíry	119
Kapitola 6: Jídlo pro pohodu: Polévky, dušené pokrmy, omáčky, dipy a dresinky	137
Kapitola 7: Životabudiče: Pokrmy z masa, drůbeže, zvěřiny a ryb	173
Kapitola 8: Očista: Pokrmy ze zeleniny	201
Kapitola 9: Základ života: Obiloviny, chleba a lívance	219
Kapitola 10: Na lehčí notu: Saláty, paštiky, aspiky a smoothies	243
Kapitola 11: Oslava: Dekadentní dezerty	283
Kapitola 12: Ve velkém stylu: Koktejly s přidanou hodnotou	317
Kapitola 13: Domácí dílna: Masky pro krásnou pleť a vlasy	325
Kapitola 14: Na vaše zdraví, štěstí a dlouhý život	331

PŘÍLOHA

Příběhy o tom, jak vývar z kostí uzdravuje	335
Na co jsou bylinky a koření	341
Abecední rejstřík receptů	349