

OBSAH:

„Nejinteligentnější“ potravina všech dob ...	1	Jemné kváskové koláčky	25
Chléb pro zdraví, nebo „pro designéra“?	1	Kváskový závin	
Na zpestření pár pořekadel	2	Mazanec kynutý kváskem	26
A jak je to s naším kváskovým chlebem?	2	Maková bábovka – makovec	
Začínáme u tradičního kvásku	5	Vločková bábovka s kukuř. krupicí	27
Domácí kvásek pomocí víceúrovňového kynutí	6	Mandlovo-mrkvový moučník	
Domácí kvásek versus průmyslové kvasinky	7	Amasaké – dezert bez cukru	28
Zavádění tradičního kvásku	7	Rychlé sladkosti	29
Uchování tradičního kvásku	8	Marokánky z ovesných vloček	
Kváskový chléb	9	Sušené švestky plněné mandlí	
Jednoduchý pšeničný chléb se semínky		Rozinková srdíčka	
Pšeničný chléb s vařeným obilím		Slunečnicové kopečky	
Pšenično-žitný celozrnný chléb		Mandloví koledníčci	30
Celožitný chléb		Jablka + jiné ovoce s agarem	
Slané kváskové pečivo	11	Burizonové müsli	
Šneci se zelím i bez zelí		Sezamky	31
Bagetky		Zapékané müsli	
Pizza, housky...		Sladíte přírodně	
Placky kynuté kváskem	12	Nápoje	32
Celozrnné placky		Čaje	
Placky z vařeného obilí a pšen. mouky		Sladký zeleninový nápoj	
Placky z mouky pšen., kukuřičné a oves. vloček		Obilné mléko	
Bezlepková těsta	13	Domácí jogurt	33
Bezlepkové placky		Sýr tempeh – dar tisíciletí!	34
Experimenty s bezlepkovým kváskem a chlebem		Základní příprava sýrů tempeh	37
Knedlíky	14	Tradiční recepty v západním stylu	39
Knedlíky vařené ve vodě v utěrce		Naše nejoblíbenější úprava	
Knedlíky z jáhel a ovesných vloček		Tempeh na japonský způsob	
Obilí z jedné pánve	15	Tradiční smažený tempeh	40
A co na chleba?	16	Kořeněné, fritované tempehové chipsy	
Pomazánka ze žlutého hrachu		Oblíbený recept na tempeh sýry	
Pomazánka ze sóji		Tempehové krutony	
Čočková pomazánka	17	Tempehová slanina	
Brokolicová pomazánka		Tempehové chipsy v těstíčku	
Cizrnová pomazánka (Hummus)		Tempeh a zelenina s tahini + zázvor	
Avokádová pomazánka	18	Tempehová pomazánka na způsob tuňáka	41
Rybí pomazánka z dušeného filé		Smažené nudle s tempehem po japonsku	
„Tatarka“ – omáčka z tofu		Sójový sýr natto	42
Bazalkové pesto	19	Jak vyrobit natto	
Rajčatové pesto		Recepty z natta	43
Ghí – přepuštěné máslo		Pomazánka z natta	
Co si dát k chlebu?	20	Příklady denního vaření	44
Barevný fazolový salát		Snídaně	
Cizrna na paprice		Oběd	
Saláty zeleninové	21	Večeře	
Květákový salát		Několik osvědčených rad	45
Rychlý salát z bílé ředkve	22	Vaření obilnin	46
Salát z celeru a červené řepy		Vaření luštěnin	
Salát z klíčeného munga		Voda v potravinách	47
Kvašené saláty		Nejčastější koření aj. přípravky	48
Kváskové sladkosti	23	Jak nás ovlivňuje „denní chléb“	50
Ovocný koláč z kvásku	23	Harmonický talíř	51
Kus-kus koláč	24	Tabulka hodnot dle kysel., tvrdosti, velikosti...	
		Použité informace	51