

Gotuję z pasją, eksperymentuję i całkiem nieźle mi to wychodzi!	7
Biesiady przy ognisku – dobry czas na krótki odpoczynek. Plenerowe gotowanie	9
Ratunku! Chcę coś nowego, pysznego i łatwego do przyrządzenia. Jak pokonać kulinarną nudę?.	11
Całkiem nowa smaczna kuchnia. Pomysły w wersji vege – zdrowo, łatwo i pysznie. Od czego zacząć?.	13
Kilka słów o przyprawach i produktach. Jaki mają wpływ na nasze zdrowie?	15
Osssstra kuchnia – uwielbiamy! Nawet jeśli nie – to zaczniemy ☺	19
Kociołkowanie w wersji vege dla cukrzyków i odchudzających się	21
Przepisy – kilka słów o tym, jak korzystać	23
Towarzystwo wyłącznie warzywne	25
Ziemniaczane kociołki	41
Kultowe dania świata w wersji vege	51
Kaszotto i kasze w różnej postaci	61
Makaronowe szaleństwa	75

Ryżowe pyszności	85
Kociołek z niskim indeksem glikemicznym – pyszny! Nie tylko dla cukrzyków i insulinoopornych.	91
Nie zawiodę Was! Kilka fajnych vege dań z kociołka – z miłości do Węgier. Ostre i nie tylko!	113
No to pędzę kociołkować!	129
Indeks przepisów	130