

# SPIIS TREŚCI

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. WSTĘP .....                                                                | 5  |
| 1. Celebryj wyjątkowość przez cały rok! .....                                 | 5  |
| 2. Potrawy i desery proste w wykonaniu, ale też okazałe<br>i wykwintne. ....  | 6  |
| 3. Uniwersalność przepisów .....                                              | 7  |
| 4. Zdrowo, kolorowo i ekonomicznie – doceniaj sezonowe<br>produkty .....      | 8  |
| 4.1. Wiosna – wybieraj nowalijki niezawierające szkodliwej<br>chemii .....    | 9  |
| 4.2. Lato – buduj odporność, racząc się barwami, aromatami<br>i smakami ..... | 10 |
| 4.3. Jesień – gromadź zapasy i... strasz dyniami .....                        | 11 |
| 4.4. Zima – w karnawale zaczerpnij z sadu i warzywnika .....                  | 13 |
| 4.5. Przez cały rok... orzechy do zgryzienia .....                            | 13 |
| 5. Rynek produktów ekologicznych wciąż daleki od ideału ....                  | 14 |
| 5.1. „Zdrowa żywność” .....                                                   | 16 |
| 5.2. Wybieraj produkty ekologiczne dobrej jakości. ....                       | 17 |
| 6. Żywność GMO pod lupą .....                                                 | 20 |
| 6.1. GMO są wykluczone z upraw ekologicznych, ale im<br>zagrożają .....       | 21 |
| 6.2. W Polsce GMO nie wolno uprawiać, ale wolno<br>wprowadzać do obrotu ..... | 21 |
| 6.3. Zasady oznakowania żywności genetycznie<br>zmodyfikowanej .....          | 22 |

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| II. PRODUKTY .....                                                               | 23 |
| 1. Zanim zaczniesz gotować.....                                                  | 23 |
| 2. Nowości ciąg dalszy.....                                                      | 23 |
| 2.1. Canihua .....                                                               | 24 |
| 2.2. Migdał ziemny – cibora jadalna (orzech tygrysi, chufa) ....                 | 25 |
| 2.3. Bataty .....                                                                | 26 |
| 2.4. Kudzu i maranta .....                                                       | 28 |
| 3. Świeże kwiaty – podziwiał i... jedz! .....                                    | 29 |
| 3.1. Kodeks płatkojada. ....                                                     | 30 |
| 3.2. Te kwiaty lub ich płatki możesz jeść .....                                  | 31 |
| 3.3. Uważaj na odmiany trujące! .....                                            | 32 |
| 3.4. Sprawdź, czy nie reagujesz alergicznie.....                                 | 33 |
| 4. Pszczele rarytasy.....                                                        | 34 |
| 4.1. Miód.....                                                                   | 35 |
| 4.2. Pyłek pszczeli, pierzga i propolis.....                                     | 36 |
| 5. Nowe polecane różności spożywcze.....                                         | 37 |
| 6. Ekogrillowanie – majówki i pikniki w zdrowszym wydaniu ..                     | 44 |
| 6.1. Bezpiecznie opakuj i... wygodnie zapakuj .....                              | 45 |
| 6.2. Piknikowy design – na łące i w ogrodzie nakrywaj<br>w zgodzie z naturą..... | 49 |
| 6.3. Ogniska czar .....                                                          | 51 |
| 6.4. Bzyyyk... ratuj się, kto może! .....                                        | 55 |
| 7. Ważne sprawy techniczne i praktyczne.....                                     | 57 |
| 7.1. Jak uratować zwarzony krem budyniowy .....                                  | 58 |
| 7.2. Składniki do obtaczania trufl i posypki.....                                | 60 |
| 7.3. Produkty nadające się do grillowania i na marynaty .....                    | 61 |
| 7.4. Barwienie kremów, ciast, pierogów, naleśników i klusek ...                  | 62 |
| 7.5. Przydatne akcesoria kuchenne.....                                           | 63 |
| 7.6. Szybkie ozdabianie ciastek bez specjalnych przyrządów....                   | 67 |
| 7.7. Tłustoczwartkowe smażenie .....                                             | 68 |
| 7.8. Aebleskiver – naleśnikowe kulki zamiast pączków .....                       | 71 |
| 7.9. Kręcimy lody!.....                                                          | 73 |

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7.10. Nie tylko biszkopt, czyli z czego można zrobić tort.....               | 74 |
| 7.11. Świeżo mielona mąka jest najlepsza! .....                              | 75 |
| 7.12. Zamienne stosowanie przepisów.....                                     | 76 |
| 7.13. Pieczenie w formach o innych wymiarach (przeliczniki<br>foremek) ..... | 76 |
| 7.14. Gdy coś pójdzie nie tak.....                                           | 77 |
| 7.15. Wróżby spożywcze .....                                                 | 79 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| III. PRZEPISY .....                        | 81  |
| Sylwester i karnawał .....                 | 83  |
| Wytrawnie .....                            | 84  |
| Na słodko .....                            | 95  |
| Tłusty czwartek .....                      | 109 |
| Walentynki.....                            | 143 |
| Spotkania przy grillu .....                | 183 |
| Dzień Dziecka – niech trwa cały rok! ..... | 199 |
| Wytrawnie .....                            | 200 |
| Na słodko .....                            | 214 |
| Halloween .....                            | 257 |
| Wytrawnie .....                            | 258 |
| Na słodko .....                            | 266 |
| Urodziny .....                             | 277 |
| Na każdą okazję.....                       | 317 |
| Wytrawnie .....                            | 318 |
| Na słodko .....                            | 344 |
| Pieczyno .....                             | 373 |
| Napoje i alkohole.....                     | 403 |
| Przepisy podstawowe i dodatki .....        | 413 |
| Alfabetyczny indeks przepisów.....         | 453 |
| Tematyczny indeks przepisów .....          | 455 |