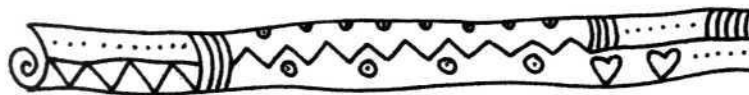


Spis treści

Rozdział 1. Piaskowy pies	9
Rozdział 2. Małgosia i Piotr	16
Rozdział 3. O snobach i dziwnoludkach.....	23
Rozdział 4. Dwie zdumiewające rzeczy	28
Rozdział 5. Brokuły z imbirem	39
Rozdział 6. Tajemnica zdrowia.....	42
Rozdział 7. Dziękuję, jestem szczęśliwy.....	49
Rozdział 8. Smak słony.....	57
Rozdział 9. Smak kwaśny.....	60
Rozdział 10. Smak gorzki.....	63
Rozdział 11. Smak słodki.....	66
Rozdział 12. Smak ostry.....	69
Rozdział 13. To mnie wzmacnia.....	72
Rozdział 14. Pięć pór roku.....	78
Rozdział 15. Moje gotowanie.....	91
Rozdział 16. Objasnienie przepisów.....	104
Alfabetyczna lista produktów żywnościowych z podziałem na żywioły, czyli smaki.....	108

PRZEPISY

Brokuły z cukinią, imbiem i pomarańczami	130
Brokuły z cukinią i ziemniakami.....	134
Brokuły z pęczakiem.....	300
Brązowa soczewica z cukinią i kolendrą	122
Brązowa soczewica z imbiem, kalafiolem i brukselką	124
Brązowy ryż z czerwoną fasolą.....	128
Bób z brokułami i malinami.....	298
Ciecierzycza z brokułami i brązowym ryżem	136
Ciecierzycza z ziemniakami i kalafiolem	139
Cukinia z brokułami i soczewicą	142
Czarna soczewica z zielonym groszkiem	296
Czerwona fasola z kaszą i brokułami	144
Czerwona soczewica z cukinią	148
Dwie kasze z orzechami i kolendrą	150
Dynia z cukinią i brokułami.....	289
Fasola z ciecierzycą i brokułami.....	156
Fasola świeża z kalafiolem i ziemniakami.....	152
Fasolka szparagowa z brukselką.....	158
Fasolka szparagowa z kalafiolem i prażonym sezamem	160
Garnek majowej dobrości.....	163
Genialne buraki	291
Kalafior z groszkiem i świeżym majerankiem.....	166
Kalafior z selerem i fasolą mung	168
Kapusta zimowa z grzybami i soczewicą	170
Kasza gryczana z brokułami	172
Kasza gryczana z miodem i migdałami	174
Kasza gryczana z warzywami i kolendrą	176



Kasza jaglana z kminkiem	178
Kasza jaglana z młodymi warzywami, migdałami i fasolką szparagową.....	180
Kasza jaglana z truskawkami i brzoskwiniami.....	184
Kasza jaglana z zielonym groszkiem	186
Kasza pęczak z imbirowymi warzywami.....	189
Kasza pęczak z młodą kapustą	192
Kasza quinoa	127
Kasza quinoa z cukinią	302
Koktajl z truskawek z suszonymi śliwkami	194
Krem z kalafiora	274
Majowy koktajl truskawkowo-bananowy.....	195
Moje ulubione przyprawy	147
Młode warzywa z soczewicą.....	288
Młode ziemniaki z fasolką szparagową	196
Młode ziemniaki z kalafiorem i kapustą.....	198
Młode ziemniaki z kolendrą	200
Młode ziemniaki z zielonym groszkiem i kalafiorem	202
Owsianka jaglana z truskawkami.....	204
Owsianka z jabłkami.....	207
Salata wiosenna z kaszą gryczaną.....	208
Salata z botwinką i bazylią	210
Salata z czerwonej fasoli i kaszy gryczanej	216
Salatka z fasoli mung i kaszy quinoa	213
Salatka z fasolką mung, pieczarkami i kalafiorem	218
Soczewica styczniowa z kminem rzymskim.....	222
Soczewica z bakłażanem i cukinią.....	224
Soczewica z bardzo młodym groszkiem.....	226
Soczewica z brukselką i malinami	228
Soczewica z dynią i kminkiem.....	230
Soczewica z fasolką szparagową i kalafiorem.....	232

Soczewica z groszkiem.....	242
Soczewica z kalafiorem i bazylią	234
Soczewica z kalafiorem i pomarańczą	236
Soczewica z kaszą gryczaną i brokułami.....	238
Soczewica z pomidorem i pestkami	240
Soczewica z selerem i malinami.....	304
Sok owocowy z burakiem	245
Sok wiosenny z imbirem.....	246
Sok z marchwi, jabłek i pomarańczy	244
Szpinak z czosnkiem i soczewicą	248
Szpinak z warzywami	250
Słodkie ziemniaki z fasolką i brukselką	220
Warzywa styczniowe z fasolką.....	252
Warzywa zimowe z soczewicą i kaszą quinoa	254
Wiosenna soczewica z kalafiorem	256
Woda miętowo-ogórkowa	258
Woda pomarańczowo-miętowa.....	260
Ziemniaki z groszkiem, koperkiem i fasolką	306
Ziemniaki z kalafiorem i słonecznikiem.....	294
Ziemniaki z zielonym groszkiem	262
Zupa brokułowa z kaszą pęczak i fasolką.....	308
Zupa brokułowa z kaszą quinoa.....	264
Zupa jarzynowa z soczewicą	266
Zupa kalafiorowa na wiosnę	268
Zupa krem z dyni	271
Zupa krem z młodych warzyw	276
Zupa krem z pestkami dyni.....	279
Zupa z botwinki i młodej kapusty.....	282
Zupa z ciecierzycy.....	284
Zupa z cukinii z bakłażanowymi grzankami	310
Zupa z soczewicy z młodymi warzywami.....	286

