

SPIŚ TREŚCI



WOŁĘ LICZYĆ WARTOŚCI ODŻYWCZE NIŻ KALORIE... /7

- PRZYGOTUJ SIĘ:** • Co będzie ci potrzebne? 14 • Co może ci się przydać (ale nie jest konieczne)? 14 • Co najlepiej sprawdzi się do przenoszenia jedzenia? 15
- Dlaczego w naszych przepisach nie ma białej pszennej mąki? • Jakich mąk używamy? 16
 - Dlaczego nie słodzimy białym cukrem? 19 • Czym słodzimy? 19 • Czym solimy? 21
 - Jakie tłuszcze stosujemy w kuchni? 22 • Jakich nietypowych przypraw używamy? 24
 - **PRZYGOTOWANIA WIOSENNO-LETNIE** 27 • Domowe masło sklarowane ghee 30
 - Czerwona pasta curry 31 • **PRZYGOTOWANIA JESIENNO-ZIMOWE** 32 • Pikle z dyni, cukinii i papryki 37 • Harissa 39 • Sambar masala • Garam masala 41
 - Zakwas żytni 42 • Kiszzone cytryny 43



- MENU WIOSENNO-LETNIE:** • Jak gotujemy w weekendy 46 • Polenta z kaszy krakowskiej z glazurowanymi, młodymi marchewkami 49 • Czekoladowy flan z wiśniami 52
- Pesto z bazylii i migdałów 54 • Ciasto na pizzę, focaccię i orkiszowy chlebek 57
 - Orkiszowa pizza 58 • Gryczana, bezglutenowa pizza 61 • Lekka panna cotta 62
 - Orkiszowa focaccia 65

- DZIEŃ WŁOSKI** 66 • Orkiszowa focaccia z migdałowym pesto 69
- Włoska sałatka z makaronu i pesto 70 • Pralinki „amaretti” 72 • Minestra di farro 75
 - Orkiszowy chlebek 77

- DZIEŃ FRANCUSKI** 78 • Orkiszowe crêpes lub gryczane galettes z dodatkami 81
- Francuska sałatka z zielonej soczewicy 83 • Clafouti z owocami 86
 - Prowansalski tian 89 • Kofy z marchewki 90

- DZIEŃ GRECKI** 92 • Jogurt grecki z orzechami, owocami, miodem i cynamonem 94 • Kofy z marchewki z cytrynowym ryżem i sałatką 95 • Krem sezamowy z owocami jagodowymi 98 • Grecka zapiekanka ze świeżymi ziołami 101
- Beduińskie placki „aish” 103

Wpisano do Księgi Akcesji

DZIEŃ EGIPSKI 104 • Aish z moussaką i dipem na bazie tahiny 107
• Koshari 109 • Blok daktylowo-pistacjowy 112 • Tagine ze szpinaku i koperku 115

DZIEŃ TAJSKI 118 • Tajski pudding ryżowy 121 • Czerwone curry z fasolką szparagową i tofu 122 • Mus malinowy z kremem z mango 124
• Tajskie placuszki kukurydziane z sałatką 127

MENU JESIENNO-ZIMOWE: • Jagłana tarta z ciecierzycą i korzeniem pietruszki 133
• Domowa „bombonierka” 136 • Podplomyki i chleb żytni 139
• „Gryczotto” z topinamburem i burakami 141 • Florentynki 144
• Bułki do hamburgerów 146 • Burgery z czerwonej soczewicy 147

DZIEŃ AMERYKAŃSKI 148 • Domowa granola z melasą na dwa sposoby 151
• Wegeburgery na 2 sposoby 153 • „Prawie jak snickers” 156
• Chowder z dynią i „wędzonką” 159 • Jagłana tarta tatin 161

DZIEŃ POLSKI 162 • Podplomyki z pastą „jajeczną” i kielkami 165
• Smażony seler z kaszą gryczaną 167 • Kapuśniak 171 • Masa na muthię 172

DZIEŃ INDYJSKI 174 • Upma 177 • Muthia lub tofu w sosie kokosowym ze szpinakiem 179 • Szafranowy kheer 182 • Zupa sambar 185
• Masa na placuszki marokańskie „harcha” 186

DZIEŃ MAROKAŃSKI 188 • Placuszki marokańskie „harcha” 191 • Chorba z komosą i harissą 192 • Marokańska halawa tamr 194 • Tagine z dyni i słodkich ziemniaków 197
• Warzywa do stir-fry 199 • Masa z fasolki azuki i maku do sajgonek 199

DZIEŃ CHIŃSKI 200 • Congee na dwa sposoby 203 • Stir-fry z warzyw korzeniowych z ogórkiem kiszonym 205 • Sajgonki z fasolki azuki i maku 208 • Thukpa 210



LUNCHE: 212

• Pieczona cukinia w sosie pomidorowym z komosą 213 • Grecka zupa cytrynowa z ryżem i ciecierzycą 216 • Jagłane uttapam z sałatą 218 • Tarta z grillowanymi warzywami i fetą/tofu 221 • Warzywny khadi z kaszą jęczmienną 224
• Dynia po prowansalsku 227 • Szybki stir-fry z brokułą z sezamem 230
• Ryż z czarną soczewicą i grillowanymi warzywami 233 • Placuszki z komosy z sałatką z soczewicy 234 • Grillowane tofu z wędzoną papryką 237