

SPIS TREŚCI

Witaj, Drogi Czytelniku!	5
Po pierwsze: stan zdrowia a świadomość człowieka	7
Po drugie: energia pożywienia i jej wpływ na zdrowie	9
Po trzecie: żywność pełnowartościowa – stara wiedza odkryta na nowo	11
Po czwarte: co należy jeść, aby być zdrowym?	13
Po piąte: „Zdrowy talerz”, czyli jak komponować posiłki w kuchni roślinnej?	19
Po szóste: dlaczego warto zjadać ciepłe śniadanie?	23
Potrawy śniadaniowe	
Krem z kaszy jaglanej I	25
Krem z kaszy jaglanej II	25
Krem z pęczaku lub brązowego ryżu	26
Kasza jaglana gotowana z warzywami	26
Niedzielne śniadanie zbożowe	27
Kleik z kaszy jaglanej i brązowego ryżu	27
Po siódme: techniki przyrządzania posiłków	28
Po ósme: rady pozwalające skrócić czas przyrządzania posiłków	32
Po dziewiąte: podstawowy sprzęt kuchenny	34
Po dziesiąte: moje, sprawdzone recepty na życie w zdrowiu	36
Po jedenaście: skorzystaj z tych przepisów	38
I. Pasty i pasztety	
Pasta z ciecierzycy	38
Pasta jabłkowo-cebulowa	39
Pasta orzechowo-migdałowa	39
Pasta pieczarkowa	40
Pasta ze słonecznika lub orzechów słodkich z miso	40
Słodka pasta sezamowa	41
Paszтет selerowy	41
II. Zupy	
Pożywna zupa z amarantusem	42
Zupa gryczana	42
Barszcz ukraiński	43
Kremowa zupa ziemniaczana z dyni	44
Zupa porowa	45
Lekka zupa z marchwi	45
Zupa grochowa	46
III. Gotowanie kasz	
Ryż brązowy – przepis podstawowy	47
Kasza jaglana – przepis podstawowy	47
Kasza gryczana – przepis podstawowy	48
Pęczak jęczmienny – przepis podstawowy	48

	Pszenica (lub orkisz) – przepis podstawowy	48
	Kasza kukurydziana – przepis podstawowy	49
IV.	Warzywa	
	Warzywa sauté	50
	Warzywa duszone sposobem nishime	50
	Blanszowane warzywa lub liście	51
	Salatka jarzynowa	51
	Warzywa gotowane na parze	52
V.	Sosy	
	Majonez domowy	53
	Sos beszamelowy	53
	Sos cebulowy	53
	Sos grochowy	54
	Sos winegret	54
	Szybki sos pomidorowo-dyniowy	55
VI.	Kotlety	
	Kotlety z płatków owsianych i warzyw	56
	Kotlety z cieciorke	56
	Kotlety ze słonecznika	57
	Kotlet z ryżu i soczewicy	57
VII.	Potrawy fermentowane	
	Napój owsiany fermentowany	58
	Prasowanka z białej kapusty	58
	Pikle w zalewie	59
VIII.	Potrawy jednogarnkowe	
	Kapusta nadziewana	60
	Ryż z brokułami	60
	Fasola czerwona z cebulą i pieczarkami	61
	Zapiekanka z makaronu	62
	Pizza z tofu	62
IX.	Desery	
	Kulki figowe	64
	Deser zimowy	64
	Krajanka zdrowia z amarantusa	65
	Jablka w cieście	66
	Galaretka pomarańczowa z agar-agem	66
	Budyń z karobem	67
	Torcik z kaszy jaglanej	67
X.	Napoje	
	Mleko sezamowe	68
	Mleko orzechowe	68
	Corący napój z karobu	69
	Kawa zbożowa gotowana z korzeniami (rozgrzewająca)	69
	Herbata bancha z melisą, dziką różą i imbirem	69

X. Przepisy dodatkowe	
Gomasio	70
Masło sklarowane(ghi)	70
Bulion warzywny	71
Prażone pestki dyni lub ziarno słonecznika	71
Wacame gomasio	72
Podstawowe produkty zdrowej kuchni	73
Bibliografia	77