

Wstęp	7
W kuchni	9

1	Warzywa korzeniowe	15
---	--------------------	----

Marchewka
Pasternak
Ziemniak
Burak

2	Ziarna i nasiona	49
---	------------------	----

Ryż
Ziarna, kasze, nasiona
Makarony
Chleb

3	Warzywa psiankowate	83
---	---------------------	----

Pomidor
Bakłażan
Papryka

4	Warzywa dyniowate i rośliny strączkowe oraz tofu	111
---	--	-----

Dynia
Kabaczek
Ogórek
Tofu
Ciecierzycza
Fasola



397 780

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 327 24/20

5	Warzywa liściaste i kapustne	141
---	------------------------------	-----

Kalafior
Brokuł
Zioła

6	Grzyby, cebula i czosnek	173
---	--------------------------	-----

Grzyby
Cebula
Czosnek

7	Wegański nabiał	205
---	-----------------	-----

Mleko
Jogurt

8	Owoce	223
---	-------	-----

Jabłka
Banany
Owoce jagodowe
Cytrusy

9	Potrawy z resztek	239
---	-------------------	-----

14 szybkich kulinarnych sztuczek	256
Jak wydobyć z jedzenia to, co najlepsze	270
Indeks	276
Indeks okazji	284
Podziękowania	287