

Obsah

Slovensko, čierny čaj a definitívne pretrhnutý väz

16

Nicoya recepty:

Tortilla a la Costa Rica	26
Čoko-pena z čiernej fazule	28
Praženica na sladko	30
Nicoyské guľičky	32
Zapečená quinoa	34
Krevetové tortily	36
Kokosové obláčiky	38
Palacinky z červenej šošovice s Mozarellou	40
Avokádovo-bryndzové guacamole s hriankami	42
Fermentovaná kaša s pistáciovým maslom a chia semienkami	44
Avokádový šalát s toastom a syrčkami	46
Guľičky pre črevo	48
Fazuľové jednohubky s avokádom a zeleninou	50
Kostarické tacos	52
Snackers nanuky	54
Costa Rica Gallo pinto	56
Melónové proteínové smoothie	58
Cícerový koláč	60
Nicoyská omáčka	62
Domáce Fajitas korenie	64

Okinawa, tofu a ikigai

66

Okinawa recepty:

Matcha ovsené cookies	72
Beluga na kokosovom mlieku so zeleninou a ryžou	74
Kuracie prsia plnené Feta syrom s hokkaido-karfiolovým pyré	76
Quinoa placky	78
Ryžová placka s barvčovým Agu	80
Tekvicová bábovka	82
Okinawský bowl	84
Sladká mliečna ryža so slivkami	86
Tofu proteínový mousse	88
Hokkaido lievance	90
Pečené batáty s jogurtom a ovocím	92
Tofu sladká kaša	94

Ázijský cestovinový šalát aj pre (ne)vegánov	96
Ikigai zmrzlina	98
Slovenské goya chanpuru	100
Opekané ryžové rezance	102
Smoothie z Okinawy „Tropický zázrak“	104
Šošovicová placka s hummusom a tofu	106
Minútový batát/zemiak s tuniakom a Parmezánom	108
Miso polievka so soba rezancami a tofu	110

Reštart... 112

Ikaria, fasolada, žulové kamene a každý deň ako dar 116

Ikaria recepty:

Šošovicová polievka so špenátom a zemiakmi	124
Cícer na paprike	126
Sardinková nátierka s bagetkou a zeleninou	128
Pečené zemiaky s kefirom a bryndzou	130
Tuniakové tyčinky	132
Mediterránna zeleninová polievka	134
Hruškový nepečený koláč	136
Domáci gyros na grile	138
Mediterránna nátierka s kváskovým chlebíkom	140
Mrkvové hranolčeky s tahini omáčkou	142
Cícerová mediterránna TV pochutina	144
Gemista (plnená paradajka)	146
Grilovaná cuketa s paradajkami a syrom	148
Horiatikí (tradičný grécky šalát)	150
Fasolada (grécka fazuľová polievka)	152
Soufiko (dusená zelenina z Ikárie)	154
Revithokeftedes (cícerové fašírky)	156
Ikarský jogurtový dezert s medom a orechmi	158
Ikarské mrkvové placky	160
Grécka bielkovinová zmrzlina s lesným ovocím	162

Sardínia, víno a Non me ne frega 164

Sardínia recepty:

Cuketovo-pecorinové placky	170
Hrášková nátierka	172
Hlivové rizoto	174
Oreganové pizza slimáky z Mozzarellou	176
Cestoviny s mediteránskou omáčkou	178
Šošovicová pizza so šampiňónmi	180
Morčacie „Islandas“ s paprikovým dipom	182

Focaccia pre mikrobióm	184
Minestrone di pasta e fagioli	186
Fregola s pečenou zeleninou a bylinkovým pestom	188
Pečené sebasas so sardínskym medom	190
Gnocchi s lososom	192
Mozarellová nátierka	194
Ricottový makovec	196
Šalát s ovčím syrom	198
Spaghetti ai due pomodorini	200
Risotto melone e Prosciutto crudo	202
Panna Cota, Fit Panna Cota	204
Tiramisu	206
Toast s Ricottou, figami a pistáciami	208

Loma Linda, bicykel a všetko je inak 210

Loma Linda recepty:

Pečená paradajkovo-marhuľová polievka	216
Hermelín s pečenou zeleninou	218
Osviežujúce ovocné smoothie	220
Lievance z detskej výživy	222
Brokolicové hranolky	224
Orechovo-čokoládové rožteky	226
Guličky a la carrot cake	228
Lokše s acidofilným mliekom	230
Vegamezán – Parmezán pre intolerantných/vegánov	232
Quinoa so zeleninou a pečenými batátmi	234
Čokoládovo-avokádový puding	236
Loma Linda taco so sladkými zemiakmi, medom a limetou	238
Tuniakové placky plné bielkovín	240
Portobello zapečené so syrčkami	242
Cestoviny s avokádovou omáčkou	244
Mrazené šišky	246
Tvarohové gul'ky s ovocím	248
Naan – indický chlieb s hummusom	250
Granola	252
Fazuľový burger	254

Epilóg 256