

Sadržaj

Uvod	5
Ekološka proizvodnja hrane hrane	7
Upute za pripremljanje jela	15
Jela od raznovrsnog povrća	18
Jela od povrća s udjelom mesa	38
Jela od peradi	48
Jela od teletine i janjetine	56
Jela od mliječnih proizvoda	66
Jela s medom	78
Jela od kestena	84
Jela od buča	94
Jela od gljiva	104
Jela s voćem	114
Deserti i kolači	124
Napitci	142
Dodatak knjige	152
Popis ekoloških udruga	152
Popis ekoloških zadruga	153
Popis nadzornih stanica za obavljanje stručnog nadzora nad ekološkom proizvodnjom	153
Popis pravnih osoba za provedbu postupka potvrđivanja nad ekološkom proizvodnjom	154
Najvažniji zakonski propisi iz područja ekološke poljoprivrede	154
Kazalo	158

Kazalo

A	- janjeći kotleti s kozjim sirom u zelenom umaku, 75
Artičoki s bobom, 23	
B	- janjeći kotleti sa začinskim biljem, 63
Buča	- janjeći kotleti u korici od meda i oraha, 80
- gratinirana s tijestom, 99	- jajeći ragu s povrćem, 64
- gratinirana sa samoniklim biljem, 98	- pikantna, 65
C	Juha
Cikla u umaku s blitvom, 22	- od buče, 94
Curry od kestena i buče s rezancima, 82	- od buče i kestena, 95
Cvjetača	- od kestena i luka s crnim vinom, 84
- u umaku od rajčica, 30	- od kupusa s piletinom, 38
- zapečena s krumpirom i slaninom, 46	- povrtna, 18
D	- s gljivama i suhim mesom, 104
Drobljenac od krupice, 133	K
Dunje u umaku od đumbira, 115	Kokotić u vinu, 49
E	Kolač
Ekološka proizvodnja hrane, 7	- od krupice, 132
F	- od malina i sira, 134
Faširani popečci s feta sirom, 76	- od povrća i palente, 37
G	- povrtni I, 35
Gljive	- povrtni II, 36
- s krumpirom i jabukama, 110	Kompot od bobica s umakom od vanilije, 124
- sa sirom, 111	Krema
Grah s palentom i kulenom, 40	- parfe od buče, 127
Gratinirana korabica, 21	- vinska s brusnicama, 129
Gusetina	- voćno mliječna, 128
- pečena s voćem, 119	Kuglof s bučinim uljem, 135
- u grahu, 52	Kuhani štrukli od gljiva, 109
H	L
Hladetina od sira i rajčice, 72	Lazanje sa sirom i povrćem I, 70
J	Lazanje sa sirom i povrćem II, 71
Janjetina	Lonac
- janjeći filet s narančama, 120	- od kestena i janjetine, 93
	- s janjetinom, 62

M

Mahune

- snopići u slanini i vlasцу, 47
- s rajčicama i maslinama, 29
- s tikvicama i blitvom, 28
- Mljeveno meso s povrćem i sirom, 74
- Musaka od povrća i mesa, 61

N

Nabujak

- od buče i janjetine, 100
- od buče i komorača sa sirom, 102
- od buče sa šunkom, 101
- s borovnicama, 121
- s kruškama i sirom, 123
- s marelicama i rižom, 122

Napitak

- energetski od soje, 146
- posni I, 150
- posni II, 151
- vitaminski od cikle i zelenog bilja, 142
- vitaminski od dinje, ribiza i grožđa, 143
- vitaminski od oraha i banana, 144
- za čišćenje i detoksikaciju organizma, 148
- za dobro raspoloženje, 147
- za oporavak organizma nakon posta, 149
- za smanjenje teka, 145
- Namaz od kestena i svježeg kozjeg sira, 86
- Noklice od kestena, 89

P

- Palenta s gljivama, 112
- Parfe od kupina, 126
- Patka u umaku sa žličnjacima, 51
- Patlidžani
- mirisni, 26
- punjeni s umakom od buče, 97
- Pečenje od kestena s gljivama, 90
- Pileća prsa s mednom koricom, 79
- Piletina
- u crvenom umaku, 50

- u povrću i vrhnju, 48
- Pita
- od buča, 141
- od kestena i meda, 140
- povrtna, 34
- Popečci sa sezamom, 32
- Povrće
- sa začinskim biljem, 27
- zapečeno, 31
- Puretina
- s medom i voćem, 82
- s orasima, 118
- u umaku od rajčica, 53
- zapečena s krumpirom, 44
- Punjena pureća rolada, 55

R

Ragu

- od buče s ljetnim povrćem, 103
- od kestena s žalfijom, 87
- Rižoto od kestena s začinskim biljem, 91

S

Salata

- obojena, 19
- od buče i feferona, 96
- od jagoda i šparoga, 114
- od povrća, gljiva i piletine, 106
- od sedam vrsta povrća, 20
- od sira i gljiva, 39
- poljska s ovčjim sirom, 67
- s gljivama, 105
- sočna jesenska, 85
- voćna s bučom, 125
- Savici
- od teletine i sira, 58
- od paprika, 43
- Savijača
- od mladog luka, 33
- od sira, 131
- Sir

- gratinirani kozji na potočarki i rajčicama, 66
- ovčji s patlidžanima, 69
- Sirnica, 77
- Slatko kiseli luk, 78
- Složenc
- od blitve, 25
- od mljevene teletine i blitve, 60
- od povrća i slanine, 45
- od sira i povrća, 73
- lički, 42
- primorski, 24
- povrtni, 41

Š

Šampinjoni

- punjeni, 113
- s prokulicom, 108
- Špageti
- s kestenima, 88
- s gljivama i keljom, 107

T

Teletina

- s gljivama, 56
- s graškom, 59
- s orasima, 117
- s povrćem, 57
- u umaku od crnog ribiza, 116
- u umaku od meda, 81
- Tijesto sa sirom i maslinama, 68
- Tiramisu, 130
- Torta
- od buče, 138
- od kestena s listićima čokolade, 139
- s kupinama, 137

U

- Umak od meda, 83
- Upute za pripravljanje jela, 15
- Uvod, 5
- Uštipci od krumpira, 44

V

- Varenac od krupice s umakom od borovnica, 136