

OBSAH

ÚVODEM	5
1) POKLADY V ROSTLINNÉM ZRNU	7
ZRNO NA MOUKU	7
Stavba a chemické složení obilného zrna	8
„Nejzdravější chléb na světě“	13
Železo a křemík v pekárenských výrobcích	14
Předpisy	16
Celozrnný žitný chléb s kváskem	16
Celozrnný pšeničný chléb s droždím	16
Otruby – neocenitelná živina	17
Jak otruby působí na náš organismus	17
Předpisy	20
Květákový nákyp	20
Kuře po korzářsku (z bretaňské kuchyně)	21
Palačinky Sarrasin (z bretaňské kuchyně)	21
Výborný koláč	21
Datlový dort	22
Mléko s otrubami a kukuřičnými lupínky	22
Mléčný koktejl	22
Zapečená ryba	22
Pokrm pro rekonvalescenty	23
Pšeničné klíčky – záchrana pro mnohé	23
Jak pěstujeme pšeničné klíčky	26
Pšeničné klíčky Gayelorda Hausera	26
Předpisy	27
Salát s vejci	27
Topinky	28
Bílé kuličky	28
TAJNOSTI POHANKOVÉ KAŠE	28
Hořčík v pohankové kaši	29
Vitamín P	30
OVESNÉ VLOČKY	32
Co všechno obsahují ovesné vločky	32
Předpisy	33
Müsli pro krásu	33
Vločkové sušenky	34
Vločkové hrudky	35
Kvásek na polské kyselo zvané žur	35
Kyselo s klobásou	35
Kyselo zvané zalevajka	35
Polské kyselo	36
Ovesná kaše (porridge) po americku	36
SLUNEČNICE – PLNÁ SLUNCE	37
Trochu historie	37
Velké bohatství v semínkách	38

Zvláštní úloha vitamínu F	39
Další vitamíny a minerální látky	40
Pár poznatků o vitamínu B ₆	41
Předpisy	42
Krém ze slunečnicových semínek	42
Koláč z kynutého těsta	43
Omeleta na americký způsob	44
„Zdravotní“ palačinky	44
DÝŇE A JEJÍ CENNÁ SEMÍNKÁ	44
O původu dýně a jejích odrůdách	44
Co vlastně dýňová semínka obsahují	46
Léčivé vlastnosti dýňových semínek	46
KUKUŘICE A SELEN	47
Je to snad nejstarší rostlina na světě?	48
Předpisy	49
Kukuřičná kaše zvaná mamalyga	49
Kukuřice se švestkami	49
Moučník z kukuřičné krupice	49
Kukuřičná kaše se slaninou	50
Polenta	50
Zapečený nákyp se sýrem či brynzou	50
Mladé kukuřičné klasy	50
HRÁCH A FAZOLE – ZÁSOBÁRNA BÍLKOVIN	51
Dobré a špatné vlastnosti luštěnin	51
Fazolové lusky jako lék	54
Předpisy	55
Vaření luštěnin	55
Fazolky po poznaňsku	56
Fazolové lusky Mamut	56
Velké fazole Jasiek v zapékacích miskách	56
Zapečené barevné fazole	57
Zeleninový salát	57
Egyptský salát	57
Fazolové nebo hrachové karbanátky	57
Celý hrách	58
2) OVOCE PRO ZDRAVÍ	59
CITRONÍKY ROSTOU NA OKNĚ	59
Čaj s citrónem	60
Příběh Adama a Evy	62
Několik dobrých vlastností navíc	62
Předpisy	63
Citrónová kúra	63
Sněhová limonáda	63
Citrónový krém	63
Citrónová polévka s rýží	64
Citrónové mléko	64
Chutná dekorace a koření	64

Napomáhá i kráse – – – – –	65
NEJKRÁSNĚJŠÍ JSOU POMERANČE – – – – –	66
Předpisy – – – – –	67
Zavařená pomerančová kůra – – – – –	67
Staropolský krém – – – – –	67
Pomerančový koktejl – – – – –	67
Salát Waldorf-Astoria – – – – –	68
GRAPEFRUIT – – – – –	69
JABLKA A PEKTINY – – – – –	70
Pektiny a cholesterol – – – – –	71
Úloha pektinů v zažívací soustavě – – – – –	72
Pektiny a otravy – – – – –	73
Zdroje pektinů – – – – –	73
Předpisy – – – – –	74
Ovocný salát – – – – –	74
Zeleninový salát – – – – –	75
Jablka se zavařeninou – – – – –	75
TŘEŠNĚ A REVMATICKÉ CHOROBY – – – – –	75
Tajnosti původu – – – – –	76
Co vlastně třešně obsahují – – – – –	76
Předpisy – – – – –	79
Třešňový nebo višňový kompot – – – – –	79
Třešňový (višňový) sirup – – – – –	80
Třešně nebo višně ve vlastní šťávě – – – – –	80
Třešňový nebo višňový protlak – – – – –	81
Odvar z třešňových nebo višňových stopek – – – – –	81
Falešné rozinky – – – – –	81
OVOCE JAKO ZDROJ VITAMÍNU C – – – – –	81
Vdovské kurděje – – – – –	83
Když černý rybíz uzdravuje – – – – –	83
Předpisy – – – – –	85
Víno z černého rybízu – – – – –	85
Nektar – – – – –	85
Kompot – – – – –	85
Želé ze syrového černého rybízu – – – – –	86
BRUSNICOVITÉ – CHUTNÉ A ZDRAVÉ – – – – –	86
Brusnice borůvka – – – – –	87
Borůvka velkoplodá – – – – –	88
Brusnice brusinka – – – – –	89
Brusnice vlochyň – – – – –	90
Předpisy – – – – –	91
Jak sušit borůvky – – – – –	91
Borůvkový kompot – – – – –	92
Borůvky ve vlastní šťávě – – – – –	92
Brusinkový džem – – – – –	92
Konzervování vlochyň – – – – –	93

3) PLODOVÁ ZELENINA	94
VODNÍ MELOUN A DRASLÍK	94
RAJČATA V KAŽDÉ PODOBĚ	96
Trochu historie	96
Co vlastně rajčata obsahují	98
Jsou rajčata škodlivá?	99
Zelený solanin	100
Rajčata v kosmetice	100
Předpisy	101
Zavařenina ze zelených rajčat	101
Rajčatový protlak	102
Rajčatový koncentrát	102
Rajčata s cibulí na zimu	103
Salát ze zelených rajčat	103
BAKLAŽÁNY A DLOUHOVĚKOST	103
Předpisy	105
Smažené baklažány	105
Baklažány se sýrovým překvapením	105
Jin-jang	106
Arménský nákyp	106
„Kaviár pro chudé“	106
MĚJME RÁDI PAPRIKU!	107
Odkud paprika pochází	108
Proč je paprika pálivá	109
Paprika plná vitamínů	111
Ďábelské koření	111
Předpisy	112
Kuře na paprice	112
Perkelt	113
Plněné papriky	114
Salát ze syrových paprik (takzvaný šopský salát)	114
Kebab s paprikami a baklažánem	115
Mléčně kvašené papriky	115
4) ZELENINA – POKLADNICE CENNÝCH LÁTEK	117
BRAMBORY NAŠE VEZDEJŠÍ	117
Jak správně vaříme brambory	118
Předpisy	120
Brambory s nivou	120
Zapečené brambory	120
Opravdu dobrá bramborová kaše	121
Bramborové karbanátky	121
Krokety	121
Brambory à la duchesse	121
Bramborové kuličky v koprové nebo majoránkové omáče	122
ČESNEKOVÁ KOUZLA	122
Z dávných dějin	122

Lék starověkých národů – v současnosti	- - - - -	124
Co je v česneku obsaženo	- - - - -	126
Zaváníš česnekem!	- - - - -	127
Předpisy	- - - - -	128
Česnekové víno	- - - - -	128
Krémová polévka	- - - - -	129
Česneková majonéza	- - - - -	129
Studená španělská omáčka	- - - - -	129
Španělské brambory	- - - - -	129
Máslo nebo sádlo s česnekem	- - - - -	130
Tvaroh s česnekem	- - - - -	130
Plněné žampiony	- - - - -	130
CIBULOVÉ SLZY	- - - - -	131
Kult cibule	- - - - -	131
Dobré vlastnosti cibule	- - - - -	132
Další léčivé vlastnosti	- - - - -	134
Má cibule hodně vitamínů?	- - - - -	136
Předpisy	- - - - -	136
Cibulové víno	- - - - -	137
Lihový výluh z cibule	- - - - -	137
Pařížská „cibulačka“	- - - - -	137
Cibulová omáčka	- - - - -	137
Plněné cibule	- - - - -	138
Cibule po francouzsku	- - - - -	138
Cibulový salát	- - - - -	138
KŘEN SELSKÝ	- - - - -	138
Léčivé vlastnosti	- - - - -	139
Předpisy	- - - - -	141
Strouhání křenu	- - - - -	141
Nakládaná červená řepa	- - - - -	141
Křenová omáčka nastudeno	- - - - -	141
Jemná křenová omáčka	- - - - -	141
Salát z křenu, mrkve a jablek	- - - - -	142
BOHATSTVÍ V MRKVI	- - - - -	142
Provitamín A a další vitamíny obsažené v mrkvi	- - - - -	143
Minerální látky – makroelementy – a stopové prvky neboli mikroelementy	- - - - -	145
ČERNÁ ŘEDKEV LÉČÍ PLEŠATÉ MUŽE A ŘEDKVIČKY		
PŘEKYSELENÍ ŽALUDKU	- - - - -	148
Cenné látky v ředkvi	- - - - -	149
Úspěšné ředkvičky	- - - - -	150
Nahlížíme do minulosti těchto rostlin	- - - - -	151
Léčba ředkví	- - - - -	151
Předpisy	- - - - -	152
Štáva z ředkve	- - - - -	152
Salát z ředkve a pórku	- - - - -	152
Salát z ředkve a cibule	- - - - -	153
Ředkev s tvarohem	- - - - -	153

Ředkev se smetanou	- - - - -	153
Slavnostní salát	- - - - -	153
KOŠŤÁLOVÁ ZELENINA	- - - - -	154
Druhy košťálové zeleniny	- - - - -	154
Má zelí léčivé účinky?	- - - - -	158
Ale přece jenom nesvědčí každému	- - - - -	162
Předpisy	- - - - -	162
Obklady ze zelí	- - - - -	162
Salát ze syrového zelí	- - - - -	163
Salát ze syrového červeného zelí	- - - - -	163
Salát ze syrového čínského zelí	- - - - -	163
Salát „Halama“	- - - - -	163
Leningradské lívanečky	- - - - -	164
Plněné brukve	- - - - -	164
Brukve na způsob chřestu	- - - - -	165

5) ZELENÉ NATĚ A SALÁTOVÁ ZELENINA – NEJEN

PASTVA PRO OČI	- - - - -	166
Bohaté na železo?	- - - - -	166
Vitamíny v zelených natích a listové zelenině	- - - - -	167
Kyselina listová v zelených natích a listové zelenině	- - - - -	169
Vitamín K a listy	- - - - -	171
Řeřichový trávníček	- - - - -	171
Nejen o petrželové nati	- - - - -	172
Pažitka na chleba	- - - - -	175
Kopr	- - - - -	176
Špenát – je to hodnotná zelenina, nebo ne?	- - - - -	176
Salát pro každého	- - - - -	178
Předpisy	- - - - -	182
Hlávkový a ledový salát	- - - - -	182
Listový salát	- - - - -	182
Nakládané lodyhy listového salátu	- - - - -	183
Štěrbák se zálivkou vinegret	- - - - -	183
Čekankový salát	- - - - -	183
Čekanka s bešamelem	- - - - -	184
Dušená čekanka	- - - - -	184
NA ZÁVĚR	- - - - -	185