

OBSAH

NEŽ ZAČNEME VAŘIT	5	Jižní polévka s bulgurem	24
Obilí v moderní kuchyni . .	5	Jarní polévka se špaldovými nočky	24
Proč jsou obilniny zdravé? . .	5	Zelinařská polévka se špaldovými vločkami	24
Celozrnná domácnost	7	Rychlá polévka z krupek a krůtího masa	25
Mletí a šrotování celých zrn doma	7	Hrášková polévka s nočky	25
Celozrnné pečení a vaření	8	Studená kuchyně	26
Vaření celých obilných zrn	9	Vitaminový salát z naklíčené špaldy	26
Jak klíčíme obilí v domácnosti? .	10	Jemný salát ze špaldového zrna	26
Domácí pěstování osení	11	Orientální špaldový salát s cizrnou	26
Špalda ve zdravé kuchyni .	12	Řecký salát se špaldou	27
Výživově velmi hodnotná potravina	12	Exotický ovocný salát s bulgurem	27
Špalda a špaldové produkty v moderní české kuchyni	13	Ovocný salát s klíčky	27
Špalda a špaldové produkty na trhu a v kuchyni	14	Pomazánky z vařeně špaldy – slané	28
Ječmen ve zdravé kuchyni	16	Pomazánky z vařeně špaldy – sladké	28
Výživově velmi hodnotná potravina	16	Pomazánky z naklíčené špaldy .	29
Ječmen pomáhá léčit	17	Zeleninová pomazánka s bulgurem	29
Pokrmý z ječmene v české kuchyni	17	Teplé pokrmy slané vegetariánské	30
Ječmen a ječné produkty na trhu a v kuchyni	18	Houbové špaldové lívance	30
REJSTŘÍK RECEPTŮ	19	Špaldová pizza „Fromaggi“ . . .	30
ŠPALDA		Špaldové krupicové knedlíky . .	31
Polévky	20	Zeleninové špaldoto	31
Rychlá špaldová polévka	20	Gratinovaná kapusta na špaldě .	32
Pórková polévka se špaldou . . .	20	Špaldové „bramboráčky“ se špenátem	32
Zeleninová polévka se špaldovým bulgurem	21	Špaldové palačinky zapečené . .	33
Polévka z praženého kernotta .	21	Špaldové halušky s brynzou . .	33
Bramboračka se špaldou	21	Špaldový hubník	33
Kapustová polévka se špaldovými krupkami	22	Papriky se špaldovou náplní . .	34
Falešná dršťková se špaldovými vločkami	22	Špalda se sójovým masem	34
Světlá zabijačková polévka . . .	22	Špaldová vegetariánská sekaná	35
Droždňová polévka se špaldou . .	23	Špaldový šoulet	35
Špenátová polévka s bulgurem .	23	Špaldová staročeská pražba . . .	36
		Teplé pokrmy slané s libovým masem	36
		Kuře se špaldovou nádivkou . .	36

Slepice zadělávaná s obilnými knedlíčky	37	Špaldový koláč s ovocem	54
Králičí špaldoto	37	Třená špaldová bábovka	55
Špaldovepřozelo netradičně	38	Špaldový makovec bez vajec	55
Plněný zelný list	38	Medový datlový perníček	56
Cuketa zapečená se špaldovou náplní	39	Dietní chlebiček bez cholesterolu	56
Krůta kari se špaldou	39	Hruškový chlebiček s čokoládou	56
Kuřecí řízek ve špaldovém těstíčku	40	Špaldový dort Sachr	57
Špaldový trhanec s uzeným masem	40	Mrkvový dort ze špaldy	57
Teplé pokrmy sladké	41	Višňový dort s tvarohovým vrchem	58
Rozinkový nákyp ze špaldového šrotu	41	Špaldový piškot	58
Špaldové taštičky s povidly	42	Oříškový dort z jednoho vejce	59
Špaldový jablkovec	42	Křehké těsto	59
Sladký oběd za malou chvíli	42	Křehký tvarohový koláč	59
Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta	43	Křehký jablečný koláč Kotva	60
Špaldový trhanec	43	Šrotový koláč s ovocem	60
Jablečná špaldová omeleta	44	Sezamový koláč s džemem	60
Přílohy a příkrmy	44	Strouhaný máslový špaldový koláč	61
Špaldové zrno vařené	44	Jablečný závin z tvarohového těsta	61
Vařené špaldové kernotto (kroupy)	45	Mrkvový mřížkový koláč	62
Špaldový bulgur vařený	45	Medové řezy	62
Špaldový knedlík kynutý	45	Vánoční a slavnostní cukroví ze špaldy	63
Špaldový knedlík s burizony	46	Špaldové čajové pečivo	63
Špaldovo-krupicové knedlíčky	46	Vločkové karolinky	63
Domácí špaldové nudle	46	Špaldové skořicové tyčky	64
Špaldový knedlík z horkých brambor	47	Špaldové škebličky	64
Špaldové bosáky	47	Špaldové linecké koláčky nebo košíčky	64
Pečivo ze špaldové mouky	48	Špaldové vánoční pracny	65
Několik dobrých rad k pečení ze špaldové mouky	48	Špaldové vanilkové rohlíčky sójové	65
Kynutá těsta	49	Vánoční perníčky s karobem	66
Špaldové české buchty a koláče	49	Pistáciové sváteční hvězdičky	66
Špaldové makovky	50	Pomerančové koláčky	67
Špaldová vánočka nebo mazanec	51	Chléb a slané pečivo	67
Špaldová vánoční štola	51	Jednoduchý celozrnný chléb	67
Špaldový dnešický rozpek	52	Špaldové bagety se sezamem	68
Pražský špaldový koláč s dýňovými semínky	52	Švýcarské špaldové briošky	68
Špaldový meruňkový táč	53	Slané špaldové chrupinky	69
Špaldový věnec se slunečnicí	53	Sýrové špaldové tyčky	69
Třená, šlehaná a litá těsta, dorty	54	Chlebové placky s vločkami	69
		Přesnídávky, müsli a poháry nejen pro děti	71
		Čerstvá obilná snídaně	71
		Pražené špaldové müsli	71
		Špaldová oříšková granola	72

Špaldová kaše vařená	72	Kroupový trhanec se zelím	89
Špaldová kaše pražená	73	Sejkory z ječné mouky	89
Špaldovo-jahelná kaše	73	Bramborový šterc s trhanou	89
Špaldové flameri s čokoládou	74	„Zabíjačkový“ prejt bez	
Puding se špaldovými vločkami	74	cholesterolu	90
Špaldovo-tvarohový krém	74	Kuřecí směs v ječmeni	90
Oříšková svačtinová pomazánka	75	Králík v ječném těstíčku	91

Nápoje ze špaldy 75

Špaldové „mléko“	75
Špaldové kakao	76
Špaldový přírodní nápoj	76
Nápoj ze špaldového osení	76
Špaldová káva	76
REJVELAC Dr. Gawlera ze špaldy	77

JEČMEN

Polévky 80

Pórková polévka s krupkami	80
Kapustová polévka s krupkami	80
Koprová polévka s perličkami	81
Dětská krupková polévka se zeleninou	81
Kroupová skleněná česnečka	81
Pravá hrstková polévka	82
Svačtinová bramboračka s kroupami	82
„Uzená“ polévka bez cholesterolu	83
„Zabíjačková“ polévka zdravě	83
Krupková polévka s krutím masem	83
Dietní kroupový odvar	84

Studená kuchyně 84

Osvěžující salátek z krup	84
Fazolový salát s ječmenem	85
Zeleninové saláty s krupkami	85
Salátek z ječného osení	86
Pomazánka perlička	86

Teplé pokrmy slané 87

Kroupový kuba s houbami	87
Houbovec z krupky a jáhel	88
Ševcovský jahelník	88
Šoulet – hrách a kroupy	88
Kočí tanec – čočka a kroupy	89

„Zabíjačkový“ prejt bez cholesterolu	90
Kuřecí směs v ječmeni	90
Králík v ječném těstíčku	91
Krutí řízek v křupavém obalu	91
Bramborovo-trhanový závin s masem	91
Kapusta s ječnou náplní na víně	92

Přílohy a příkrmy 92

Vařené kroupy, krupky, lámanka	92
Pražené kroupy, krupky, lámanka	93
Spařené ječné vločky	93
Nastavovaná bramborová kaše	94
Škubánky s ječnou moukou	94

Teplé pokrmy sladké 95

Ječné palačinky	95
Ječné nočky s malinovou omáčkou	96
Rýžový nákyp s krupkami	96
Lívanečky s ječnými vločkami	97

Pečivo z ječné mouky 98

Dobré rady k pečení z ječné mouky 98

Ječný kakaový koláč	99
Ječno-žitný lýtý perník	99
Ječná „prošivaná deka“	100
Srnčí hřbet s jablky	100

Ořechová vosí hnízda s ječnou moukou 100

Tvarohový koláč z ječné mouky	101
Ječné šátečky z tvarohového těsta	102
Linecké koláčky z ječné mouky	102
Mandlová srdíčka z ječné mouky	102

Ječné dortíčky s džemem	103
Ječné preclíčky sypané mákem	103
Ječné sušenky protlačované	103
Pikantní sýrové tyčinky	104
Kyprý ječný chléb	104
Slunečnicové dalamančky	105