

Obsah

Úvod 6

Různé druhy semínek

Plody: kmín, koriandr, konopí, hořčice 12

Semínka v plodech: vojtěška, kardamom, římský kmín, pískavice, černucha, granátové jablko, vanilka 16

Květenství a zrna: fenykl, mák, dýně, slunečnice 22

Pseudoobiloviny: pohanka, chia, lněné semínko, quinoa, sezam 26

Přehled semínek 30

Příprava semínek

Jak semínka sázet a nechat vyrůst 38

Jak semínka namáčet a nechat naklíčit 40

Jak semínka sklízet a nechat dozrát 42

Jak semínka sušit, pořídit a skladovat 43

Jak semínka pražit 44

Recepty

Nápoje, dipy, pomazánky a něco na zub 46

Snídaně a brunche 72

Saláty a nevařená jídla 90

Hlavní jídla 122

Dezerty a pečivo 156

Rejstřík 174

Poděkování 176

