

OBSAH

Obiloviny	11
Žito a pšenice	14
– Grahamky	14
– Celozrnné placky	14
– Placky z míchané celozrnné mouky	15
Celozrnný chléb	15
– Rady pro pečení celozrnného chleba	15
– Jednoduchý chléb s kvasnicemi	16
– Chléb s kváskem	17
– Chléb pekařský	17
– Domácí chléb Knäcke	18
– Bramborový chléb	18
– Kukuřičný chléb I.	19
– Kukuřičný chléb II.	19
– Hrozinkový chléb	19
– Chléb pro obložené chlebičky	20
– Ořechový chléb	20
– Chléb z pšeničných otrub a žitné mouky	20
Další recepty z žita a pšenice	21
– Celopšeničný chlebiček	21
– Celozrnné krajíčky chleba v alobalu	21
– Pomazánka na celozrnné krajíčky	21
– Grahamkové nebo chlebové plátky zapečené se sýrem	22
– Buchta s droždím	22
– Buchta s práškem	22
– Grahamky v jablečném pyré	22
– Jablečný chléb	23

Ječmen	23
– Ječný chléb	23
– Nastavovaná kaše z krup	24
– Kuba z krup	24
– Kroupy se zeleným hráškem	24
– Kroupy se zelím	24
– Kroupy s kapustou a houbami	25
– Kroupy s míchanou zeleninou	25
– Kroupové karbanátky	25
– Kroupy s hrozkami	26
Oves	26
– Ovesná kaše	27
– Dietní ovesná kaše	27
– Ovesné koláčky k čaji	27
– Ovesný chlebiček	28
– Vločkový suchar	28
– Dietní ovesné pečivo s ovocem	28
– Ovesné pečivo s ořechy	29
– Medové pečivo z ovesných vloček	29
– Vločkový koláč	29
– Jablečný nákyp s ovesnými vločkami	29
– Slané vločkové pečivo I.	30
– Slané vločkové pečivo II.	30
– Zapečené ovesné vločky	30
– Ovesné vločky s cibulí a majoránkou	31
– Karbanátky z ovesných vloček	31
– Knedlíky z ovesných vloček	32
Kukuřice	32
– Vaření kukuřičných klasů	33
– Polenta (kukuřičná kaše)	33
– Škubánky z polenty	34

– Polenta po italsku	34
– Slaný kukuřičný nákyp	35
– Jiný slaný nákyp	35
– Kukuřičná buchta	35
– Kukuřičný piškot	36
Rýže	36
– Rýže se špenátem	37
– Rýže s rajskou šťávou	37
– Rýže s pasírovaným květákem	37
– Pikantní rýže	38
– Rýže nebo jáhly s celerem	38
– Letní rizoto	38
– Podzimní rizoto	39
– Rýžový salát	39
– Slaný rýžový nákyp	39
– Slaný nákyp z rýže a kaštanů	39
– Rýžová kaše	40
– Rýžový nákyp	40
– Rychlý rýžový nákyp bez mléka	40
– Rýžový nákyp bez ovoce	41
– Rýže s jahodami	41
– Rýžová huspenina	41
Jáhly	42
– Základní úpravy jáhel	43
– Jáhly s tykví	43
– Jáhlová pečeně s čočkou	44
– Nastavovaná kaše s jáhlami	44
– Jáhlové karbanátky	44
– Jáhly s rajčaty	45
– Jáhly s houbami	45
– Jáhly se zelím	45

– Jáhelník s jablky nebo švestkami	46
– Jáhelník s hrozkami	46
– Jáhlová kaše se sušeným ovocem	46
– Jáhlový nákyp	47
– Jáhlový pudink	47
– Jáhly s jablky	48
Pohanka	48
– Základní úprava	48
– Pohankové karbanátky	49
– Zeleninová pohanka	49
– Pohanka s kyselým zelím	49
– Pohanka s plnozrnnou kukuřičnou moukou	50
– Zelné rolády s pohankovou náplní	50
– Výživný nákyp z pohankové kaše	51
– Pohankový nákyp s hrozkami	51
Další obilná jídla	52
– Kaše Bircher-Bennerova (müsli)	52
– Jiná čerstvá celozrnná snídane	52
– Dobré obilné snídane nebo večeře	52
– Ovesné vločky se lněným semínkem	53
– Kolathova snídane	53
– Vařené obilné kaše	53