

## Obsah

Přírodní výživa . . . . .	5
Dějiny pohanky . . . . .	6
Charakteristika pohanky . . . . .	7
Účinek rutinu . . . . .	9
Recepty . . . . .	11
Základní příprava pohanky . . . . .	11
Vaření pohanky . . . . .	11
Polévky . . . . .	12
Pohanková polévka se smetanou	
Bramborová polévka s pohankou	
Pohanková polévka se sušenými houbami	
Pohankový krupník	
Rajská polévka s pohankou	
Přílohy . . . . .	13
Pohanková kaše slaná I	
Pohanková kaše slaná II	
Valašské černidlo	
Slezská pohanková kaše	
Pohankové smaženky	
Slané pokrmy . . . . .	14
Pohanka s houbami	
Pohankový prejt I	
Pohankový prejt II	
Pohankové rizoto	
Pohanková kaše s játry	
Zelný list plněný pohankovou kaší (Golubci grečněvyje	
Pohanková kaše s mozečkem (z ruské kuchyně)	
Pohanková kaše s vnitřnostmi	

Sladké pokrmy . . . . . 16

Pohankový táč

Pohanková kaše se sušenými švestkami

Pohankový nákyp

Pohankové krokety

Pohankové lívance

Pohankový nákyp s ořechy

Pohanková kaše sladká

Čaje z pohankové natě . . . . . 18

Antisklerotický čaj I

Antisklerotický čaj II

Antisklerotický čaj III

Antisklerotický čaj usnadňující odkašlávání

Osvěžující čaj I

Osvěžující čaj II

Čaj snižující krevní tlak