

Obsah

1. VŠEOBECNÁ ČÁST

Úvod	10
Význam a rozšíření luskovin	11
Význam luštěnin v lidské výživě (J. Dostálová)	12
Základní způsoby přípravy pokrmů - formy a úpravy	21

2. KUCHARKA

Informace a rady úvodem kuchačky	24
Kuchařské předpisy	30
Polévky	34
Hlavní jídla	54
Hrách	56
Čočka	60
Fazole	72
Cizrna	88
Sója	94
Hrášek	98
Fazolky (fazolové lusky)	108
Saláty	114
Pomazánky a pasty	126

3. DALŠÍ INFORMACE

Hlavní druhy luskovin	132
Potraviny z luskovin a vegetariánská strava	138
Na co by se nemělo zapomenout	140
Rejstřík pokrmů	146
Literatura	150