

## OBSAH

- Obilí v proměnách času — 3  
Emocionální stabilita — 4  
Hospodářský aspekt — 5  
Stavba obilného zrna — 6  
Výživná hodnota — 7  
Zdravotní účinky — 10  
Mouka a jiné obilné produkty — 12  
Kvalita a skladování obilí — 13  
Pečení chleba a příprava kvásku — 14  
Výroba kvásku — 15  
Vaření s obilím — 16
- Pšenice — 18  
Ječmen — 25  
Kukuřice — 29  
Rýže — 33  
Žito — 40  
Oves — 43  
Proso (jáhly) — 46  
Pohanka — 50
- Vysvětlení pojmů — 52  
Literatura — 55