

OBSAH

I. Úvodní část	6
Co je koření	6
Rozdělení koření	9
Původ a zeměpisné rozšíření koření	12
Historie používání koření	15
II. Koření a zdraví	20
Význam koření v moderní výživě	20
Složení koření a jeho účinky v lidském organismu	21
Koření v lidovém léčitelství	24
Koření a dieta	25
Koření z naší přírody	26
Některé planě rostoucí rostliny použitelné jako koření	27
Zelené koření, které si můžeme sami vypěstovat	31
Sběr a sušení vypěstovaného koření	32
Jak pečovat o koření v domácnosti	32
Směsi koření a kořenící přípravky	34
III. Koření a kuchyně světa	42
Africká kuchyně	42
Arabská kuchyně	43
Čínská kuchyně	44
Francouzská kuchyně	45
Indická kuchyně	46
Latinskoamerická kuchyně	47
Italská kuchyně	47
Severoamerická kuchyně	48
Ruská a kavkazská kuchyně	49
Španělská kuchyně	50
Anglická kuchyně	50
Maďarská kuchyně	51
Německá kuchyně	51
Židovská kuchyně	52
OBRAZOVÁ ČÁST	53
Rejstřík	272

