

O b s a h

| | |
|---|-----------|
| Trochu bližšie k prírode | 3 |
| Praktický význam nepestovaných potravín | 3 |
| Charakteristika napestovaných zdrojov výživy | 5 |
| Zásady zberu a spracovania planých rastlín a húb | 5 |
| Výživná a liečivá hodnota planých rastlín | 7 |
| R E C E P T Á R | 9 |
| Polievky | 10 |
| Omáčky, majonézy, šalátové zálievky | 13 |
| Šaláty | 17 |
| Smažené, zapekané a dusené jedlá | 20 |
| Cestoviny a pečivo | 26 |
| Nátierky | 29 |
| Sladké jedlá | 30 |
| Dezerty | 32 |
| Nápoje | 35 |
| Polotovary | 36 |
| MALÁ ENCYKLOPÉDIA VYUŽITEĽNÝCH PLANÝCH RASTLÍN | 40 |