

O B S A H

NĚCO Z HISTORIE CHLEBA	3
CO POTŘEBUJEME K PEČENÍ CHLEBA	3
Mouka	
Prostředky ke kynutí, domácí kvásek	
Voda a sůl	
Koření a další přísady	
Teplo	
Potřebné náčiní a nádoby	
ZÁKLADNÍ POSTUP PŘI PEČENÍ CHLEBA	9
JAK UDRŽÍME DOMA PEČENÝ CHLÉB DÉLE ČERSTVÝ	11
Uchování chleba v mrazničce	
NEŽ SE PUSTÍTE DO PEČENÍ CHLEBA	12
CHLÉB PRO KAŽDÝ DEN	14
Pšeničný chléb našich prababiček	
Domácí pšenično-žitný chléb	
Bílý domácí chléb	
Kladenský chléb	
Lučenecký chléb	
Podmáslový chléb	
Tmavý chléb z domácího kvásku I.	
Tmavý chléb z domácího kvásku II.	
Chléb z ovesných vloček a tvrdého chleba	
Toastový chléb šrotový	
Toastový chléb dietní	
Otrubový chléb podle S. Kneippa	
Lahůdkový šrotový chléb	

Veky na obložené chlebíčky	
Chléb s ovesnými vločkami	
Jaruščin chléb s ovesnými vločkami	
Chléb z pšeničných vloček a šrotu	
Černý žitný chléb s otrubami	
Pšeničný chléb s pohankou	
CHLÉB ROZMANITÝCH CHUTÍ A VÚNÍ	28
Ze základního těsta na chléb	
Žitný chléb se slunečnicovými semeny	
Pikantní kukuřičný chléb z mexické kuchyně	
Tmavý ořechový chléb	
Čočkový chléb	
Hermelínové Graham chleby	
Makový chléb se semeny	
KŘUPAVÉ PEČIVO Z CHLEBOVÉHO TĚSTA	34
Obecný návod na pečení drobných tvarů	
Knäcke-Brot	
Polštářky z tvarohového těsta	
Křupavé korn-pletýnky	
Rohlíky z lístkového celozrnného těsta	
OBILNÉ PLACKY	38
Placky z ovesných nebo pšeničných vloček	
Čapáty	
Kukuřičné placky - tortilly	
Suché obilné placky - pity	
SLADKÝ AMERICKÝ CHLÉB	40
Celozrnný chléb s rozinkami	
Jablkový chléb I.	
Jablkový chléb II.	

NĚKOLIK TYPŮ NA UPOTŘEBENÍ SUCHÉHO CHLEBA42

V KUCHYNI

Chlebová strouhanka

Chlebová krémová polévka

Chlupaté knedlíky

Demikát

Chlebová nádivka (hlavička)

A NAKONEC NĚKOLIK POMAZÁNEK PODLE ZÁSAD44

ZDRAVÉ VÝŽIVY

Balkánská pomazánka z fazolí

Sójová pomazánka s rybou

Hrachová pomazánka s pšenicí