

Obsah

Předmluva	7
Znovuobjevování výhonků a mikrozeleniny	9
Vypěstujte si výhonky sami!	10
20 důvodů pro založení vlastní výhonkové zahrádky	12
Výhonek – zázrak plný vitálních látek	14
Jak výhonky úspěšně pěstovat	18
Vybavení a metody klíčení	22
Čištění a dezinfekce klíčidel	28
Praxe – od namáčení až po sklizeň	32
Portréty od A do Z	37
Přehledně portréty jednotlivých výhonků	39
Recepty	79
Úvod	80
Nápoje	83
Polévky	93
Saláty	103
Chuťovky	115
Dipy, pomazánky, omáčky	129
Chléb a spol.	137
Hlavní jídla	145
Sladký život	157
Příloha	169
Kuchyňští pomocníci	170
Speciální přísady	171
Osivo a metoda klíčení	175
Přehled výhonků – tabulka	178
Vlastnoručně vyrobené směsi osiva	188
První pomoc při pěstování výhonků	189
Fytotoxiny a anti-živiny: bezpečnost především	190
Rejstřík receptů	192
Zdroje	193
Doporučená literatura	193
Poděkování	194
O autorce	195