

## OBSAH

### ÚVOD

4

- Význam celozrnných potravin pro zdraví
- Zpracování celozrnných potravin
- Celozrnná domácnost

### PŠENICE

8

- Celozrnná pšenice v moderní kuchyni
- Pšeničné zrna a klíčení
- Pšeničné vločky, šrot
- Celozrnná mouka BIO
- Pokrmy s pšenicí
- Celozrnné pšeničné pečivo BIO

### ŠPALDA

20

- Špalda v moderní kuchyni
- Špalda zrna, bulgur
- Celozrnná špaldová mouka BIO
- Pokrmy se špaldou
- Celozrnné špaldové pečivo BIO

### ŽITO

26

- Žito v moderní kuchyni
- Žitné zrna, vločky
- Celozrnná žitná mouka BIO
- Pokrmy s žitem
- Pečení z žitné mouky BIO

### OVES

32

- Oves v moderní kuchyni
- Ovesné zrna a vločky BIO
- Ovesné pokrmy a pečivo BIO

### JEČMEN

40

- Ječmen v moderní kuchyni
- Ječmen zrna, kroupy, vločky
- Pokrmy s kroupami a ječné pečivo BIO

### JÁHLY

48

- Jáhly v moderní kuchyni
- Pokrmy a dezerty z jáhel
- Pečivo z jáhelné mouky

### POHANKA

54

- Pohanka v moderní kuchyni
- Pokrmy z pohanky
- Pohanková mouka, trhaná a krupky BIO

### KUKUŘICE

60

- Kukuřice v moderní kuchyni
- Kukuřičné zrna, krupice a mouka BIO
- Pokrmy z kukuřice
- Pečivo z kukuřičné mouky BIO

### RÝŽE NATURAL

66

- Využití rýže Natural v domácnosti

**Pavla Momčilová**

## STRUČNÁ CELOZRNNÁ BIO KUCHARKA

**Zdravá výživa pro každého**

Edice: Pavla vaří a peče zdravě, č. 18  
Foto: Pavla Momčilová, Zdeněk Platl (1. str. obálky)  
Redaktorka: Mgr. Vladimíra Pekárková  
Grafická úprava, zlom: www.elisting.cz  
Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© **Pavla Momčilová, 2012**

**ISBN 978-80-85936-68-1**  
**EAN 9788085936681**

### Upozornění!

Reprodukce receptů, obrázků i částí knihy je povolena pouze na základě písemného souhlasu nakladatelství MEDICA PUBLISHING – Pavla Momčilová.