

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	5
<b>OBILOVINY A ZRNINY</b>	7
Klíčená semena	7
Proč pečeme s celozrnem?	8
Obilí	9
Odkud pocházejí druhy obilí?	10
Co nám nabízejí jednotlivé druhy obilí?	11
Jak se má obilí uchovávat?	12
Srovnání celozrnné a obyčejné mouky	12
Pečení chleba a pečiva - rady	15
- recepty	20
<b>Polévky z obilovin a zrnin</b>	47
- z rýže Natural	47
- z ovesných vloček	48
- z pšenice	51
- z krup	52
- z pohanky	54
<b>Pomazánky z obilí</b>	55
<b>Hlavní jídla z obilovin a zrnin</b>	55
- z rýže Natural	56
- z ovesných vloček	62
- z pšenice	69
- z pohanky	75
- z jáhel	77
- z kukuřice	81
<b>LUŠTĚNINY</b>	83
Sója	83
Sójové mléko	83
Sójový tvaroh, sýr	83
Sójové máslo	83
Sójový jogurt	84
Sójová majonéza	84
Sójové těstoviny	84

Pražené sójové boby	85
Zavářky a jíšky	85
Vaření sójových bobů	86
<b>Sójové polévky</b>	86
<b>Hlavní jídla ze sóje</b>	91
Fazolové polévky	102
Čočkové polévky	104
Hrachové polévky	105
Hlavní jídla z fazolí	107
Hlavní jídla z čočky	111
Hlavní jídla z hrachu	114
Pomazánky ze sóje	116
Recepty ze sójového mléka a sójového jogurtu	119
Čočkové pomazánky	121
Fazolové pomazánky	122
Hrachové pomazánky	124
<b>ZELENINA</b>	125
Zelený nápoj	125
Zeleninové saláty	126
Zeleninové polévky	153
Zeleninová hlavní jídla	174
Zeleninové pomazánky	217
Tvarohové a jiné pomazánky	219
Zeleninové moučníky	221
<b>OVOCE</b>	221