

OBSAH

ÚVODNÍ ČÁST	7
Co je koření	8
Rozdělení koření	11
Původ a zeměpisné rozšíření koření	14
Historie používání koření	17
Koření a zdraví	22
Význam koření v moderní výživě	22
Složení koření a jeho účinky v lidském organismu	23
Koření v lidovém léčitelství	26
Koření a dieta	27
Koření z naší přírody	28
Některé planě rostoucí rostliny použitelné jako koření	29
Zelené koření, které si můžeme sami vypěstovat	33
Sběr a sušení vypěstovaného koření	34
Jak pečovat o koření v domácnosti	34
Směsi koření a kořenicí přípravky	36
Koření a kuchyně světa	44
Africká kuchyně	44
Arabská kuchyně	45
Čínská kuchyně	46
Japonská kuchyně	47
Francouzská kuchyně	48
Indická kuchyně	49
Latinskoamerická kuchyně	49
Italská kuchyně	50
Severoamerická kuchyně	51
Ruská a kavkazská kuchyně	52
Španělská a portugalská kuchyně	52
Anglická kuchyně	53
Maďarská kuchyně	54
Židovská kuchyně	54
Německá kuchyně	55
OBRAZOVÁ ČÁST	57
Rejstřík	276

