

Obsah

Přírodní výživa	5
Dějiny pohanky	6
Charakteristika pohanky	7
Účinek rutinu	9
Recepty	11
Základní příprava pohanky	11
Vaření pohanky	11
Polévky	12
Pohanková polévka se smetanou	
Bramborová polévka s pohankou	
Pohanková polévka se sušenými houbami	
Pohankový krupník	
Rajská polévka s pohankou	
Přílohy	13
Pohanková kaše slaná I	
Pohanková kaše slaná II	
Valašské černidlo	
Slezská pohanková kaše	
Pohankové smaženky	
Slané pokrmy	14
Pohanka s houbami	
Pohankový prejt I	
Pohankový prejt II	
Pohankové rizoto	
Pohanková kaše s játry	
Zelný list plněný pohankovou kaší (Golubci grečněvyje	
Pohanková kaše s mozečkem (z ruské kuchyně)	
Pohanková kaše s vnitřnostmi	

Sladké pokrmy 16

Pohankový táč

Pohanková kaše se sušenými švestkami

Pohankový nákyp

Pohankové krokety

Pohankové lívance

Pohankový nákyp s ořechy

Pohanková kaše sladká

Čaje z pohankové natě 18

Antisklerotický čaj I

Antisklerotický čaj II

Antisklerotický čaj III

Antisklerotický čaj usnadňující odkašlávání

Osvěžující čaj I

Osvěžující čaj II

Čaj snižující krevní tlak