

O B S A H

Úvod	5	Čekanka salátová	60
<i>A. Část všeobecná</i>		Černý kořen	62
Úloha zeleniny ve výživě	9	Červená řepa	65
Zelenina v kuchyni	17	Česnek kuchyňský	68
Hrubá předpříprava zeleniny	19	Česnek rokambol	70
Úprava zeleniny teplem	21	Čínské zelí	70
zeleninu vaříme	21	Escariol	72
omáčky na vařenou zeleninu	25	Fazolové lusky	72
polévky z vařených zelenin	26	Fenykl sladký	75
zeleninové omáčky	26	Hrách zahradní	77
zeleninové pudinky	26	Chmelíček	79
zeleniny dusíme	27	Chřest	80
zeleniny plněné	30	Kabačok	83
zeleniny pečeme	31	Kadeřávek	83
zeleniny smažíme	32	Kapusta hlávková	85
Zeleninové saláty	34	Kapusta růžičková	88
Jak používáme zeleniny konzervované	37	Kardy	90
Příkrmy k zelenině	38	Kerblík	91
Uchovávaní a podávání zeleninových		Kopr	92
pokrmů	40	Křen	94
<i>B. Část praktická</i>		Květák	96
Artyčoky	45	Kukuřice cukrová	100
Boby	47	Lebeda zahradní	102
Brukev	48	Lilek (baklažán)	102
Celer (miřfk)	51	Mangold	105
Cibule kuchyňská	55	Melouny	107
Cibule perlovka	59	Mrkev a karotka	108
Cibule šalotka	59	Okurky	112
		Ovesný kořen	116

Paprika	116	Špenát	145
Pastinák	120	Špenát novozélandský (čtyřboč)	151
Patizóny	122	Štěrbák zahradní	151
Pažitka	122	Šťovík	152
Petržel	123	Topinambur	153
Polníček	125	Tuřín	154
Pór	127	Tykev	155
Prokolice	129	Vodnice	157
Rajče	130	Zelí	158
Reveň	135	Míchané zeleniny	165
Ředkev	138	Neznámé a zapomenuté zeleniny	167
Ředkvička	139	Kalendář zeleniny	173
Řeřicha zahradní	140	Přehled o použití zeleniny v dietní stravě	176
Řeřišnice potoční	141		
Salát hlávkový	141		