

Obsah

Příběhy mlynářského rodu

Mládí	8
Vzpomínka na bouřku	10
Podnikavý duch	14
Plomby na vratech	16
Četynovo přání	22
Čtvrtý mlynář	24

Recepty

Polévky	33
Hlavní jídla	39
Pomazánky	61
Pečivo	65
Moučníky	69
Cukroví	83

O pohance

Královna zdravé výživy	90
Historie pohanky	92
Pohanka a strava v minulosti	93
Mlynářské řemeslo	97
Zpracování pohanky	98
Vlastnosti pohanky	100
Bezlepková dieta	103
Abecední rejstřík jídel	106