

Přehled obsahu

Předmluva.....	6
Příprava špaldy pro zdravé a pro nemocné.....	7
Přehled A: Recepty podle úpravy.....	19
Přehled B: Recepty abecedně.....	25
Recepty.....	31
Polévky.....	31
Hlavní jídla (pikantní pokrm s masem).....	52
Hlavní jídla (pikantní pokrm bez masa).....	62
Hlavní jídla (sladké pokrmy).....	91
Přílohy (saláty, omáčky).....	105
Moučníky (müesli, krémy, pudinky)	114
Pečivo (chléb).....	126
Pečivo (zákusky).....	147
Pečivo (sušenky).....	176
Nápoje.....	200
Skladování obilí.....	201
Kdo byla Hildegard von Bingen.....	203