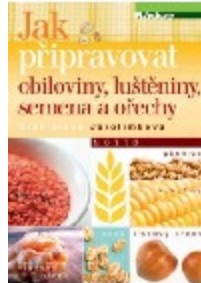


# Jak připravovat obiloviny, luštěniny, ořechy a semena



[Stanislava Jarolímková](#)

Jak připravovat obiloviny, luštěniny, ořechy a semena - Stanislava Jarolímková ke stažení PDF Kniha nabízí zajímavosti a praktické rady týkající se třiceti druhů celozrnných obilovin, luštěnin, ořechů a semen. Dozvíte se důvody, proč je zařazovat do jídelníčku, co se skrývá za poněkud tajuplnými pojmy jako pukance, kernotto, bulgur, špalda, amarant, cizrna, kuskus, kapucín či indiánská rýže a navíc (možná) zjistíte, že jste dosud nevěděli všechno o známějších potravinách jako je rýže natural, pohanka, lněné semínko, jáhly či třeba vojtěška. Podstatnou část knihy ovšem zabírá 131 receptů na základní úpravu zmíněných rostlinných pochutin, na jejichž základě můžete popustit uzdu své kuchářské fantazie.

