

OBSAH

- Obilí v proměnách času — 3
Emocionální stabilita — 4
Hospodářský aspekt — 5
Stavba obilného zrna — 6
Výživná hodnota — 7
Zdravotní účinky — 10
Mouka a jiné obilné produkty — 12
Kvalita a skladování obilí — 13
Pečení chleba a příprava kvásku — 14
Výroba kvásku — 15
Vaření s obilím — 16
- Pšenice — 18
Ječmen — 25
Kukuřice — 29
Rýže — 33
Žito — 40
Oves — 43
Proso (jáhly) — 46
Pohanka — 50
- Vysvětlení pojmů — 52
Literatura — 55