

Spis treści

Wstęp	7
Przyprawy wczoraj i dziś	11
Jak używać przypraw	16
Jak przechowywać przyprawy	17
Miary, wagi i przybory używane w dobrze wyposażonej kuchni	19
Jak uprawiać rośliny przyprawowe	21
Zasady domowej uprawy roślin przyprawowych	23
Kalendarz zbioru roślin	26
Przegląd sposobów uprawy niektórych roślin przyprawowych	28
Tablice barwne i opisy roślin	29
Alpinia lekarska, galgant chiński	30
Anyz gwiazdkowaty, badian	32
Bazylia pospolita	34
Biedrzeniec anyz	36
Biedrzeniec mniejszy	38
Bylica estragon, estragon	40
Bylica pospolita	42
Cebula jadalna	44
Cynamonowiec cejloński	46
Cząber ogrodowy	48
Czosnek pospolity	50
Gorczyca biała i gorczyca czarna	52
Goździkowiec korzenny	54
Hyzop lekarski	56
Chrzan pospolity	58
Imbir lekarski	60
Jałowiec pospolity	62
Kapar ciernisty	64
Kardamon malabarski	66
Kminek zwyczajny	68
Kolendra siewna	70
Koper ogrodowy	72
Koper włoski, fenkuł	74
Korzennik lekarski, angielskie ziele	76
Krwawnik pospolity	78
Kurkuma, ostrzyż długi	80
Lawenda wąskolistna	82
Lebiodka pospolita	84
Lubczyk ogrodowy	86
Majeranek ogrodowy	88
Marzanka wonna	90
Melisa lekarska	92

Mięta pieprzowa	94	
Migdał zwyczajny	96	
Muszkatołowiec wonny	98	
Ogórecznik lekarski	100	
Oliwka europejska	102	
Owoce cytrusowe	104	
Papryka gałęzista (chili) i papryka jagodowa	106	
Papryka roczna	108	
Pasternak zwyczajny	110	
Pieprz czarny	112	
Pieprzycza siewna	114	
Rzeżucha gorzka	114	
Pietruszka zwyczajna	116	
Por	118	
Portulaka siewna	120	
Rozmaryn lekarski	122	
Rukiew wodna	124	
Ruta zwyczajna	126	
Seler zwyczajny odm. korzeniowa	128	
Szafran uprawny	130	
Szałwia lekarska	132	
Szczypiorek	134	
Tatarak zwyczajny	136	
Trybula ogrodowa	138	
Tymianek pospolity	140	
Wanilia płaskolistna	142	
Wawrzyn szlachetny, laur szlachetny	144	
Grzyby jako przyprawy	146	
Zasady zbierania grzybów	148	
Przygotowanie grzybów	150	
Sposoby wykorzystania niektórych gatunków grzybów	158	
Glutaminian sodowy	163	
Najbardziej znane mieszanki przyprawowe na rynkach europejskich	164	
Stosowanie przypraw w różnych dietach	175	
Orientacyjny przegląd smaków i zapachów najbardziej znanych przypraw	178	
Najpopularniejsze potrawy oraz przyprawy stosowane do ich przygotowania	184	
Najpopularniejsze przyprawy oraz potrawy, do których je dodajemy	193	
Wybrane sosy z kuchni europejskich	201	
Najbardziej znane potrawy świata	209	
Popularne potrawy Ameryki Północnej i Południowej	209	
Znane potrawy narodów ZSRR	213	
Znane na świecie potrawy z Polski, Bułgarii, Węgier i Jugosławii	216	
Znane potrawy Francji i Włoch	219	
Najbardziej znane potrawy Afryki Północnej, Turcji, Indii i Australii	222	
Specjalności kuchni słowackiej	224	
Przepisy na potrawy w plenerze oraz na kilka specjalów domowych	230	
Literatura	234	
Indeks	237	