

Spis treści

Wstęp.....7

Czym są superziarna 8

Korzyści dla zdrowia 9

Sposób gotowania- 10

Do czego stosować superziarna 11

Quinoa (komosa ryżowa) 13

Amarantus (szarłat) 37

Gryka (kasza gryczana) 53

Ryż brązowy.. 73

Chia (szałwia hiszpańska) 95

Proso (kasza jaglana) 117

Owies.....¹³⁷

Orkisz i kamut159

Jęczmień.....¹⁸¹

Farro (pszenica płaskurka) i frikeh 203

Indeks.....²²⁰