

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		
Anyż gwiazdkowaty, badian	32		
Bazylia pospolita	34		
Biedrzeniec anyż	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
Pieprzowa 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 specjałów domowych	230
Literatura	234
Indeks	237