

# Spis treści

## Przedmowa 8

### owoce

- Awokado *Persea americana* z rodziny wawrzynowatych 12
- Jeżyna i malina rodzaj *Rubus* z rodziny różowatych 17
- Truskawka *Fragaria ananassa* z rodziny różowatych 26
- Jabłko *Malus × domestica* z rodziny różowatych 30
- Gruszka *Pyrus communis* z rodziny różowatych 40
- Migdał, morela, wiśnia, brzoskwinia i śliwka rodzaj *Prunus*,  
z rodziny różowatych 46
- Porzeczka czarna, czerwona i biała oraz agrest rodzaj *Ribes*,  
z rodziny agrestowatych 54
- Morwa *Morus nigra*, *M. alba* i *M. rubra* z rodziny  
morwowatych 62
- Figa *Ficus carica* z rodziny morwowatych 68
- Melon i arbuz *Cucumis melo* i *Citrullus lanatus* z rodziny  
dyniowatych 74
- Kiwi *Actinidia deliciosa* z rodziny aktinidiowatych 80
- Granat właściwy *Punica granatum* z rodziny  
granatowcowatych 84
- Winorośl *Vitis vinifera* z rodziny winoroślowatych 89
- Owoce cytrusowe rodzaj *Citrus* z rodziny rutowatych 96
- Oliwka *Olea europea* z rodziny oliwkowatych 106
- Rabarbar *Rheum rhabarbarum* z rodziny rdestowatych 112
- Banan rodzaj *Musa* z rodziny bananowatych 118

### warzywa

- 126 Groch *Pisum sativum* z rodziny motylkowatych
- 130 Bób i fasola *Vicia faba* i *Phaseolus* z rodziny  
motylkowatych
- 136 Ogórek i dynia *Cucumis sativus* i *Cucurbita* z rodziny  
dyniowatych
- 142 Kapusta *Brassica oleracea* z rodziny krzyżowych
- 148 Burak zwyczajny i burak liściowy *Beta vulgaris* z rodziny  
komosowatych
- 152 Marchew *Daucus carota* z rodziny baldaszkowatych
- 158 Pasternak *Pastinaca sativa* z rodziny baldaszkowatych
- 162 Seler zwyczajny, seler korzeniowy i pietruszka *Apium  
graveolens* i *Petroselinum crispum* z rodziny baldaszkowatych
- 168 Karczoch i słonecznik bulwiasty *Cyanara cardunculus*  
i *Helianthus tuberosus* z rodziny złożonych
- 174 Sałata siewna *Lactuca sativa* z rodziny złożonych
- 178 Pieprz czarny i papryka *Piper nigrum* z rodziny  
pieprzowatych i *Capsicum* z rodziny psiankowatych
- 186 Ziemniak *Solanum tuberosum* z rodziny psiankowatych
- 194 Bakłażan *Solanum melongena* z rodziny psiankowatych
- 198 Pomidor *Lycopersicum esculentum* z rodziny psiankowatych
- 204 Por *Allium porrum* z rodziny liliowatych
- 208 Cebula *Allium cepa* z rodziny liliowatych
- 213 Szparag *Asparagus officinalis* z rodziny szparagowatych
- 218 Kukurydza *Zea mays* z rodziny traw
- 224 Indeks