

Saturs

Priekšvārds	5
Ieskats graudaugu vēsturē, ģeogrāfijā un botānikā	7
Un pirmais bija grauds	9
Slava graudaugiem	10
Uztura piramīda	11
Kas ir saliktie ogļhidrāti?	13
Kas ir balastvielas?	15
Kas ir šķiedrvielas?	17
Kas graudā ir tik vērtīgs?	19
Graudaugi	21
Rudzi	21
Mieži	22
Kvieši	22
Auzas	23
Prosa	23
Kukurūza	24
Rīsi	24
Griķi	26
Kaloriju tabula	27

Graudaugu apstrāde	28
Milti	28
Pārslas	29
Putraimi	31
Grūbas	31
Klijas	32
Galetes	33
Diedzēti graudi	35
Kā apēst?	35
Kā darīt?	36
Dārzeņu biezeņzupa	38
Milti	40
Maize, arī mājās cepta (sausīni, galetes)	40
Tik dažādas maizes	43
Kā cept maizi?	45
Bagete	45
Čiabata	46
Viegli pagatavojama baltmaize	47
Plakanmaize (<i>flatbread</i>)	48
Jaukto graudu maize	49
Bezglutēna maize ar saulē kaltētiem tomātiem	51
Mannas <i>Focaccia</i> jeb garšvielu maize	52
Lavašs	53
Slavas dziesma rupjmaizei	55
Palīgos nāk maizes cepamā mašīna	57
Uzlabetāji un piedevas	58
Cepumi un bulciņas	60

Smilšu cepumi	61
Kapātā rauga mīkla	62
Auzu, rudzu, kviešu pārslu cepumi	62
Kliju mafini	63
Auzu pārslas var nevārīt	65
Skaistuma salāti	67
Auzu pārslu putra ar augļiem	67
Putras	69
Mēri un svāri	72
Irdenā griķu biezputra ar sīpoliem	72
Griķu niķi	73
Griķu plācenīši ar kraukšķīgo bekonu	73
Griķu salāti ar vistas fileju	74
Šampinjonu biezzupa ar griķiem	74
Griķu pikas ar zemeņu mērci	75
Bukstiņš	76
Grūbu biezputra ar sēnēm	76
Koča	77
Buberts	78
Šodien rīsi, vakar — rīsi, rīt — arī rīsi	80
Sauso rīsu pamatreceptes	81
Rīsi indiešu gaumē ar garšvielām	82
<i>A` la plov</i> s	83
Suši vieno	84
Ieskats vēsturē	85
Cepti rīsi	87
Meža sēņu risoto	89

Graudi salātos	90
Grūbu salāti	90
Grūbu salāti ar augļiem	91
Bulguru salāti	91
Rīsu salāti	92
Kas ir kuskuss?	94
Siltie kuskusa, tomātu un haloumi salāti	95
Kuskuss ar kazas sieru	96
Kuskusa salāti	97
Makaroni	98
Olu mīkla makaroniem	100
Pasta ar gailenēm un puraviem saldā krējuma un diļļu mērcē	101
<i>Fusilli</i> ar vistu mango un karija mērcē	102
<i>Cotelli</i> ar baziliku un saulē kaltētiem tomātiem	103
Makaroni ar lasi un garnelēm	104
Spageti ar zemenēm	104
Paprikas un makaronu salāti	105
Makaronu un turku zirnīšu zupa	106
Pasta ar žāvētu lasi	107
Ananasu un pastas deserts	108
Mīti un maldi	109
Maize un putras uzbaro	109
Ēdot makaronus, uzbarojas	110
Kāpēc maizi ēst ir veselīgi?	111
Kā pareizi ēst maizi?	113
Kā izvēlēties?	114

Kas ir celiakija?	115
Padomi maizes un sauso produktu glabāšanā	117
Kāpēc maize pelē?	119
Kā izmantot saziēdējušu maizi?	120
Saldās maizītes	120