Pohanka



Pohanka nie je obilnina a preto aj pri neznášanlivosti obilia je jeho dobrou náhradou. Môžeme ju aj namlieť a použiť do krokiet alebo placiek ako náhrada chleba. Chlieb je možné piecť skutočne iba z obilnín, ktoré nesú celkom iné kvality, než napríklad pohanka.









O výžive < Myšlienky o výžive < späť