

SADRŽAJ:

UVOD	9
GLAVNI SASTOJCI HRANE	13
LJEKOVITOST VOĆA	17
ANANAS (<i>Ananas comosus</i> Merr.)	17
AVOKADO (<i>Persea americana</i> Miller)	19
BANANA (<i>Musa x paradisiaca</i> L. var. <i>sapientum</i>)	24
BOROVNICA (<i>Vaccinium myrtillus</i> L.)	28
DATULE (<i>Phoenix dactylifera</i> L.)	30
DREN (<i>Cornus mas</i> L.)	34
GREJPFRUT (<i>Citrus paradisi</i> L.)	37
GROŽĐE (<i>Vitis vinifera</i> L.)	42
JAGODA (<i>Fragaria virginiana</i> L.)	47
KIVI (<i>Actinidia chinensis</i> Planch.)	49
KRUŠKA (<i>Pyrus communis</i> L.)	52
LIMUN (<i>Citrus limon</i> Burn.)	54
MALINA (<i>Rubus idaeus</i>)	58
NAR (<i>Punica granatum</i> L.)	62
NARANDŽA (<i>Citrus sinensis</i> L. Osbeck)	65
RIBIZ (<i>Ribes rubrum</i> L.)	66
SMOKVE (<i>Ficus carica</i> L.)	70
ŠLJIVA (<i>Prunus domestica</i>)	72

LJEKOVITOST POVRĆA	75
ARTIČOKE (<i>Cynara scolymus</i> L.)	75
BIJELI LUK (<i>Allium sativum</i> L.)	78
BLITVA (<i>Beta vulgaris</i> L.)	81
BROKOLI (<i>Brassica oleracea</i> L var. <i>italica</i>)	83
BUNDEVA (<i>Cucurbita pepo</i> L.)	87
CELER (<i>Apium graveolens</i> L.)	90
CRNI LUK (<i>Allium cepa</i> L.)	92
CVEKLA (<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>conditiva</i>)	95
KARFIOL (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i>)	98
KRSTAVAC (<i>Cucumis sativus</i> L.)	101
KUPUSNJAČE (<i>Brassicaceae</i>)	103
KROMPIR (<i>Solanum tuberosum</i> L.)	109
KUPUS (<i>Brassica oleracea</i> L.)	111
MASLINA (<i>Olea europaea</i> L.)	114
ŠARGAREPA (<i>Daucus carota</i> L.)	119
PATLIDŽAN (<i>Solanum melongena</i>)	120
PARADAJZ (<i>Solanum lycopersicum</i> L.)	121
SPANAC (<i>Spinacia oleracea</i> L.)	123
ZELENA SALATA (<i>Lactuca virosa</i> L.)	126
LJEKOVITOST ŽITARICA	129
HELJDA (<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench.)	129
KUKURUZ (<i>Zea mays</i> L.)	131
OVAS (<i>Avena</i>)	137
PIRINAČ (<i>Oryza sativa</i>)	142

PROSO (<i>Panicum miliaceum</i>)	148
PŠENICA (<i>Triticum</i>)	150
RAŽ (<i>Secale cereale</i>)	159
LJEKOVITOST MAHUNARKI	163
BOB (<i>Vicia faba</i> L.)	163
GRAŠAK (<i>Pisum sativum</i> L.)	164
NAUT (<i>Cicer arietinum</i> L.)	167
PASULJ (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.)	168
SOČIVO (<i>Lensculinaris Medic</i>)	170
SOJA (<i>Glycine max</i> (L.) Merr.)	172
BADEMASTO VOĆE	177
LJEŠNIK (<i>Corylus avellana</i> L.)	177
ORAH (<i>Juglans regia</i> L.)	178
INDIJSKI ORAH (<i>Anacardium occidentale</i> L.)	182
BRAZILSKI ORAH (<i>Bertholletia excelsa</i>)	183
KOKOSOV ORAH (<i>Cocos nucifera</i>)	185
BADEM (<i>Prunus amygdalus</i>)	187
KIKIRIKI (<i>Arachis hypogaea</i>)	190
PISTAĆI (<i>Pistacia vera</i>)	193
SUSAM (<i>Sesamum indicum</i>)	196
LITERATURA	199