

Spis treści

1. WSTĘP	5
2. ZARYS HISTORII UPRAWY WARZYW	6
2.1. Historia uprawy warzyw na ziemiach polskich	8
3. ROLA WARZYW W PRAWIDŁOWEJ DIECIE	11
4. MNIEJ ZNANE ROŚLINY WARZYWNE	18
4.1. Warzywa kapustne.....	18
4.1.1. Jarmuż.....	19
4.1.2. Kapusta chińska.....	23
4.1.3. Choy sum	26
4.1.4. Tatsoi.....	28
4.1.5. Kapusta japońska.....	30
4.1.6. Komatsuna	32
4.2. Warzywa cebulowe	33
4.2.1. Szalotka	34
4.2.2. Cebula kartoflanka	39
4.2.3. Cebula wielopiętrowa	41
4.2.4. Czosnek niedźwiedzi	44
4.3. Warzywa korzeniowe	47
4.3.1. Skorzonera.....	48
4.3.2. Salsefia.....	53
4.3.3. Pasternak.....	55
4.4. Warzywa liściowe	58
4.4.1. Sałata rzymska	59
4.4.2. Sałata łodygowa	62
4.4.3. Endywia	64
4.4.4. Radicchio	68
4.4.5. Złocień wieńcowy	71
4.4.6. Burak liściowy.....	72
4.4.7. Łoboda ogrodowa.....	76
4.4.8. Seler naciowy.....	78
4.4.9. Rukola	84
4.4.10. Pieprzyca siewna.....	88
4.4.11. Rukiew wodna.....	90
4.4.12. Szpinak nowozelandzki.....	94
4.4.13. Roszponka warzywna	97
4.4.14. Portulaka warzywna.....	100

4.5. Warzywa psiankowate	103
4.5.1. Miechunka pomidorowa.....	103
4.5.2. Miechunka peruwiańska	106
4.5.3. Psianka pepino.....	109
4.6. Warzywa dyniowate.....	114
4.6.1. Dynia makaronowa.....	114
4.6.2. Kiwano.....	117
4.7. Warzywa strączkowe	120
4.7.1. Bób	121
4.7.2. Ciecierzycyca pospolita	125
4.7.3. Fasolnik chiński.....	128
4.7.4. Lędźwian siewny.....	130
4.8. Warzywa różne	133
4.8.1. Fenkuł	133
4.8.2. Karczoch	137
4.8.3. Kard.....	141
4.8.4. Topinambur.....	144
4.8.5. Okra.....	146
4.9. Warzywa rzepowate.....	149
4.9.1. Brukiew jadalna.....	149
4.10. Warzywa wieloletnie	151
4.10.1. Rabarbar	151
LITERATURA	157
FOTOGRAFIE.....	175