

[obsah]

3 **PODĚKOVÁNÍ**

4 **OBSAH KNIHY**

8 **DESET NEJČASTĚJŠÍCH OTÁZEK O BIOPOTRAVINÁCH**

Co jsou biopotraviny?

Čím se liší biopotraviny od konvenčních potravin?

Podle čeho poznáte v obchodě biopotraviny?

Kdo vám garantuje, že bio není podvod?

Proč jsou biopotraviny dražší?

Jaký je zájem o biopotraviny v Evropě?

Co to je „junk food“?

Kde nakoupíte biopotraviny?

Co znamená značka FAIR TRADE?

Jaký je rozdíl mezi makrobiotikou, vegetariánstvím a „biománií“?

14 **DESET DŮVODŮ, PROČ JÍST BIOPOTRAVINY**

Jsou zdravé, plnohodnotné a výborné na chuť

Neobsahují škodlivá aditiva neboli éčka

Neobsahují antibiotika ani zbytky růstových hormonů

Neobsahují geneticky modifikované organismy

Ekofarmáři nepoužívají pesticidy

Ekofarmáři se starají o pohodu svých zvířat

Ekofarmáři chrání ohrožené druhy zvířat a rostlin

Ekofarmáři neznečisťují půdu, vodu a vzduch

Ekozemědělství neskrývá vedlejší náklady a šetří energii

Ekofarmáři obnovují život na venkově

26 JAK „ŽÍT ZDRAVĚ A NEZBLBNOUT“

Proč jsem se rozhodla žít zdravěji... aneb můj osobní příběh

Hon za zdravím někdy udolá

Úplná lhostejnost je cesta k nemocem

Věříte tomu, že jídlo umí léčit i zabíjet?

Některé potraviny umí zázraky

Bojujete s cholesterolem?

Bojujete s osteoporózou?

Jíte rajčata a umělá sladidla?

Praktická doporučení „selského rozumu“ pro vaše zdraví a krásu

Co více jíst

Co méně jíst

Jak jíst

Jak zdravě žít

Co vám přinese změna životního stylu

37 SEZNAMTE SE SE SVÝM EKOFARMÁŘEM ANEB NA NÁVŠTĚVĚ...

U Štěrbbů na ekofarmě Deblín na Vysočině

U pana Weidenthalera v zahradnictví Luční údolí na Jižní Moravě

U Dobrovolných na ekofarmě Dvůr Ratibořice na Vysočině

U Mitáčků ve Sluneční bráně v Čejkovicích na Jižní Moravě

U pana Maštaliře v ekologickém ráji ve středočeské Zahrádce

U Abrlů na ekofarmě Pollau v Pavlově na Jižní Moravě

U pana Sklenáře na ekofarmě Sasov na Vysočině

Ve společnosti Pro-Bio ve Starém Městě pod Sněžníkem

Ve společnosti Country Life v Nenačovicích u Berouna

V Camphillu České Kopisty u Radomila Hradila

V ekomoštárně v Hostětíně v Bílých Karpatech