

Obsah

Poděkování /	5
Úvod /	6
Obsah /	7

Základní otázky o biopotravinách

Co jsou biopotraviny? /	11
Co je to ekologické zemědělství? /	12
Čím se liší biopotraviny od konvenčních potravin? /	14
Podle čeho poznáte v obchodě biopotraviny? /	15
Jak poznat kvalitu na farmě nebo na farmářských trzích? /	17
Kdo garantuje pravost biopotravin? /	18
Proč jsou biopotraviny dražší? /	20
Jaký je zájem o biopotraviny v Evropě a kolik půdy se obdělává ekologicky? /	21
Kde můžete nakoupit biopotraviny? /	22
Co znamená značka FAIRTRADE? /	26
Co jsou to férové květiny? /	29

Nové trendy tradičním pohledem

Nový trend syrové stravy aneb několik pohledů na současnou „raw mánií“ /	31
Co je to syrová strava (raw, vitariánství, živá strava) /	31
Jak to vidím já /	32
Raw pohledem MUDr. Martiny Ziskové a ájurvédy /	34
Co je ájurvéda a ájurvédské vaření /	35
Raw pohledem MUDr. Dagmar Komárkové a tradiční čínské medicíny /	36
Co je tradiční čínská medicína a strava podle TČM /	37
Raw pohledem MUDr. Vladimíry Strnadlové, Jana Zerzána a makrobiotiky /	38
Co je makrobiotika /	39
Moje zkušenost s makrobiotikou /	39
Raw pohledem MUDr. Judity Hofhanzlové /	40
Výživa pohledem MUDr. Hany Sirotkové, antroposofické lékařky /	42
Co je antroposofická medicína? /	43
Shrnutí podle PharmDr. Margit Slimákové /	44
Je bezlepková dieta nutnost nebo móda? /	46
Co je vegetariánství, veganství a tzv. strava pro klid v duši (peace food) /	48
Co jsou superfoods? /	50
1. Základní plnohodnotné potraviny z ekologického a biodynamického zemědělství a vlastnoručně pěstované plodiny /	54

- 2. Potraviny z volné přírody / 58
- 3. Koření a aromatické čerstvé byliny / 61
- 4. Fermentované potraviny / 64
- 5. Exotické superpotraviny / 69
- 6. Tonizující byliny a léčivé houby, tzv. adaptogeny / 70
- Superfoods pohledem MUDr. Martiny Ziskové,
ájurvédské lékařky / 72

Proč jíst biopotraviny a podporovat ekologické zemědělství

- Biopotraviny jsou zdravé, plnohodnotné a plné přirozených chutí / 76
- Ekofarmáři nepoužívají rizikové pesticidy / 78
- Biopotraviny vznikají přirozeným neurychlovaným způsobem / 80
- V ekologickém zemědělství se nesmí používat geneticky modifikované organismy / 82
- Ekofarmáři chrání půdu, vodu, vzduch a celý ekosystém / 84
- Ekozemědělství je dlouhodobě udržitelné a ceny biopotravin jsou férové / 86

Jak žít zdravě a nezblbnout aneb zásady zdravého selského rozumu

- Co je ortorexie aneb závislost na zdravém jídle / 89
- Co je to Zdravý talíř? / 92
- Proč jíst zdravěji / 94
- Co je epigenetika / 94
- Základní doporučení zdravého selského rozumu / 95
- Co jíst více a co nejčastěji / 96
- Co jíst méně nebo vůbec / 97
- Jak jíst a posilovat zažívání / 98
- Jak zdravě žít / 99

Seznamte se s představiteli zajímavých projektů

- Rozhovor o půdě s Radomilem Hradilem / 101
- Rozhovor s Honzou Valeškou z projektu KPZ (komunitou podporovaného zemědělství) / 107
- Rozhovor s Petrem Hanzelem o projektu Bezobalu / 110
- Rozhovor se Stanislavem Lhotou, spoluzakladatelem Koalice proti palmovému oleji / 114
- Rozhovor s Margit Slimákovou o projektu Skutečně zdravá škola / 118
- Rozhovor s Janou Rose Kriváňovou o projektu Akademie léčivé výživy / 122

Seznamte se se zajímavými ekofarmáři a producenty biopotravin

- Návštěva po deseti letech u Dobrovolných na kozí farmě Dvůr Ratibořice / 125
- Návštěva u Dvorských na farmě Kozí dvorek na Vysočině / 129
- Návštěva po deseti letech u pana Sklenáře na ekofarmě Sasov na Vysočině / 133
- Návštěva po deseti letech v Camphillu České Kopisty (dnes Svobodný statek na soutoku) / 138
- Návštěva po deseti letech ve společnosti PRO-BIO ve Starém Městě pod Sněžníkem / 142
- Návštěva po deseti letech ve společnosti Country Life / 149
- Návštěva ve firmě Lifefood u Terezy Havrlandové a Wlasty Hlinkové / 152

Recepty

Polévky

- Cuketová koprovka s jáhlami / 158
- Polévka z červené čočky s koriandrem / 160
- Zeleninová letní polévka s jednozrnkou / 162
- Dýňová polévka s kurkumou / 164
- Krémová cibulačka s kozími krutony / 166
- Bramboračka s pohankou / 168
- Boršč s cizrnou / 170
- Fazolová polévka / 173
- Silný kuřecí vývar s quinoou / 174
- Zeleninová polévka zahuštěná různými zavářkami / 176
- Miso polévka (rybí i vegetariánská) / 178

Saláty a pomazánky

- Letní salát s jednozrnkou / 180
- Listový salát s divokými bylinami a jedlými květy / 182
- Letní salát s čirokem nebo quinoou / 185
- Salát s kuřecími prsíčky a zázvorovým dresinkem / 186
- Podzimní salát s pečenou zeleninou a polníčkem / 188
- Salát z červené řepy s křenem / 191
- Salát se špaldovým kernottem a žampiony / 192
- Základní cizrnová pomazánka, tzv. hummus / 194

- Hummus se sušenými rajčaty a římským kmínem / 196
Pohanková „dábelská“ topinka / 198
Pohanková pomazánka na způsob škvarkové / 200
Uzená tofu pomazánka a její variace / 202

Bezmasá jídla

- Celozrnný kuskus se zeleninou / 204
Zapečené špaldové kernotto s letní zeleninovou omáčkou / 207
Cizrna na paprice / 208
Čočkový burger / 210
Celozrnné žitné halušky / 212
Fazolová pánev / 214
Červená čočka se zeleninou v rajské omáčce / 216
Prejt z fazolek azuki s kysanou zeleninou / 218
Cizrnové kari s dýní z jednoho hrnce / 220
Zeleninové soté / 222

Biomaso

- Jehněčí kýta na jalovci s polentou a kadeřávkem / 224
Pečená kuřecí stehna s kurkumou a hořčicí / 226
Pečené jehněčí kuličky se středomořskou zeleninou / 228
Hovězí guláš s červeným vínem a čerstvým křenem / 230
Hovězí ragú s houbami a bílým vínem / 232

Zelenina

- Zelenina vařená v páře / 234
Pečená zelenina / 237
Restované listy z červené řepy / 238
Restované čínské zelí na zázvoru / 240
Blanšírovaný kadeřávek / 242
Krátce kvašená zelenina (pickles) / 244
Naklíčená semínka / 246
Mořské řasy pro začátečníky / 248

Inspirativní přílohy

- Bramborovo-jahelná kaše / 250
Štůchané brambory s jáhlami a kadeřávkem / 252
Knedlíky drbáky se špaldovou krupicí a kernottem / 254
Bezlepkové placky z pohankové nebo hrachové mouky / 256
Bezlepkové celozrnné obilné placky / 258
Čtyři plnohodnotné bezlepkové přílohy / 260
Špaldové slané tyčinky / 262

Sladká jídla, kaše a dezerty

- Jahelné šišky s mákem / 264
Špaldovo-pohankové palačinky / 267
Ječné lívance / 268
Špaldová celozrnná krupicová kaše / 270
Kaše z čerstvě umletého obilí
(kamutu, špaldy, jáhel, jednozrnky či dvouzrnky) / 273
Vločky ráno zalité vroucí vodou / 274
Vařená vločková kaše / 276
Přes noc namočené vločky aneb fermentovaná snídaně / 279
Opečená jablka / 280
Veselé banány / 282
Jáhlový řez s letním ovocem / 284
Tvarohový dort s ovocem / 287
Mandlovo-čokoládový chlebíček / 288
Lískooříškové minibábovičky / 291
Jablečný štrúdl ze špaldové mouky / 292
Křupavý jablečno-ovesný koláč / 295
Čokoládová buchta z červené řepy / 296
Jednoduchý celozrnný koláč s ovocem / 298
Špaldové linecké sušenky / 300
Ovesno-semínkové placičky / 302
Čokoládové cookies / 304
Jahelný krém s malinovým želé / 306
Pohankový pudink s kokosem a kardamomem / 308
Jahelné kuličky s kokosem a mandlemi / 311
Energetické kuličky podle Wlasy / 312
Odlehčené energetické kuličky podle Terezy Havrlandové / 314
Zkaramelizované ořechy a semínka / 316
Semínka a mandle namočené ve vodě / 317
Čaj na podporu trávení / 318

Rejstřík / 320

Užitečná inzertní příloha / 322