

Obsah

Praktický průvodce nakupováním 12

Obilniny a mouky 14

Co je obilné zrno? • Z čeho se skládá celé zrno • Jak se kdysi mlela mouka • Proč se mouka začala vymílat? • Co je bílá rafinovaná mouka • Co je celozrnná mouka a biomouka • Jaký je rozdíl mezi bílou a celozrnnou moukou • Jak vybrat nejlepší celozrnnou mouku aneb skrýtá rizika celozrnných mouk • Domácí mlýnek na obilí • Vybrané biomouky na českém trhu • Na co si dát pozor u obilovin • Jak vařit obiloviny, aby byly co nejlépe stravitelné • Jak uvařit celá zrna – obecný postup • Jak pražit obiloviny v troubě • Použití v kuchyni • **Rekapitulace**

Chléb a pečivo 26

Jak se změnil chléb • Ěčka i v cblebu • Pozor na vícezrnné pečivo – nemusí být celozrnné! • Co je to biochléb • Droždí versus kvas • Proč je kváskový chléb zdravější • Kváskový chléb • Kontakty • Moje zkušenost s pečením kváskového chleba • **Rekapitulace**

Mléko a mléčné výrobky 30

Jaké mléko pít naši předci? • Jak se na mléko dívají odborníci? • Mléko jako lék • Pobludem ayurvedy • Pobludem čínské dietetiky • Mléko jako jed • Mléko plné vzporů (podle vědy) • Proč mají někteří lidé problém s trávením mléka? • Proč jsou kysané mléčné výrobky snadnější stravitelné? • Co je poctivý jogurt? • Zajímavost • Jak se mléko přímýslově zpracovává • Jaký je rozdíl mezi běžným mlékem a biomlékem? • Biomléko je lepší (potvrzuje věda) • Mléko, vápník a naše kosti • Vápník není jen v mléku • Pozor – co odvádět vápník z těla ven • Zajímavost – dokonalost tradičních kombinací • Praktické rady při nakupování mléčných výrobků • **Rekapitulace**

Maso 44

Proč jíst maso? • Proč nejíst maso? • Maso pobludem čínské dietetiky • Maso pobludem energetické medicíny • Maso a metabolické typy • Jaký je rozdíl mezi běžným masem

a biomassem? • Je pravda, že kuřata jsou plná antibiotik a bormonů? • Hormony a antibiotika v ekozemědělství • Proč je biokuře tak drabě? • Různé důvody vegetariánství aneb proč omezit maso • Moje rady, jak zlepšit stravitelnost masa • Jak vybírat nejlepší maso • **Rekapitulace**

Uzeniny 54

Jaký je rozdíl mezi běžnými uzeninami a biouzeninami? • Proč dusitany u uzeninách škodí zdraví? • Proč se dusitany v běžných uzeninách používají? • Proč se nebezpečné dusitany využívají i u biouzenin? • Zajímavý příběh o bioberáku • **Rekapitulace**

Ryby 56

Proč je rybí maso zdravé? • Může být rybí maso nebezpečné? • Jak si vybrat zdravou rybu • Co ovlivňuje kvalitu rybího masa • Kvalita českých ryb aneb zachutnal vám pangasius? • Důležité informace pro těhotné, kojící ženy a malé děti • Kolik ryb může bezpečně jíst dospělý, netěhotná a kojící člověk? • Zajímavosti o původu ryb • **Rekapitulace**

Vejece 62

Jsou vejce zdravá? • Vejce pobludem tradiční čínské dietetiky • Zajímavost • Jak vybírat nejlepší vajíčka? • Jak se líst bioveje od běžného vejce • Domácí vejce • Zajímavost pro výrobce • **Rekapitulace**

Lustěníny 66

Proč jíst lustěníny • Co obsahují • Pohléd čínské dietetiky na lustěníny • Lustěníny a bio • Kdo by neměl na lustěníny zapomenout • Kdo by se měl lustěninám vyhybat • Lustěníny a děti • Na co si dát pozor • Máte rádi naklíčované? • Jak jíst lustěníny a s čím je nekombinovat • Použití v kuchyni • Jak vařit lustěníny, aby byly dobře stravitelné • Dobrá rada • **Rekapitulace**

Tuky a oleje 72

*Jaké tuky používali naši předci? Zapomeňte na nízkotučné diety! • Tuk podle sezóny • Bez tuku se špatně vaří! • Co dokáže tuk • Kolik tuku potřebujeme jíst? • Co způsobuje přeměra tuků • Jak se vyznat v tucích aneb není tuk jako tuk • Podrobnější informace o tucích, obete-li jim více porozumět • Nasycené mastné kyseliny • Nenasycené mastné kyseliny • Důležitá informace pro milovnický rostlinných olejů a tuků! • Co to znamená v praxi? • Co se s tím dá dělat? • Pozor na trans-mastné kyseliny (TMK) • Co způsobují trans-mastné kyseliny • V jakých potravinách bývají nejčastěji • Jak je poznáte na obalu? • Příběh margarínu • Máslo nebo margarín • Domácí máslový margarín aneb jak si udělat konopné máslo • Přepuštěné máslo GHÍ – nepatří jen do Indie! • Příprava ghee • Není olej jako olej • Výroba rafinovaných olejů • Výroba nerafinovaných olejů • Co je to bioolej, biomargarín nebo biomáslo? • Jaké oleje a tuky používat v kuchyni? • Co je to bod zakušení • Co s použitým olejem • Upřesnění k tabulkám kořouňových bodů • Praktické rady pro milovnický nerafinovaný olejů • Olej a krása • Aromata-olejičky • Moje rady • Praktické rady pro nakupování olejů • Jak vybírat olivový olej • Co je to kyselost olivového oleje • Jaké oleje a tuky používáme u nás doma • **Rekapitulace***

Semínka a ořechy 98

*Proč jíst semínka a ořechy • Semínka pohledem tradiční čínské dietologie • Kdo by se měl semínkům a ořechům vyhybat • Kdo by neměl na semínka a ořechy zapomínat • Mobbou je jíst i malé děti? • Na co si dát pozor • Zajímavost • Proč jsou lepší biosemínka a bioořechy • Jak zařazovat semínka a ořechy do jídelníčku • Jak kupovat a uskláňovat semínka a ořechy • **Rekapitulace***

Zelenina a ovoce 102

Jakou zeleninu jedli naši předci? • Jaké jedli ovoce? • Óda na zeleninu aneb zelenina patří ke každému jídlu • Zelenina pohledem čínské medicíny • Energetický pohled na

*zeleninu a ovoce • Rádost z ovoce • Jaký je rozdíl v pěstování bio a nebio zeleniny a ovoce • Bio-nebio pohledem vědy • Několik zajímavostí z výzkumů pro ty, kteří nevěří své intuici • Obsahuje biozelenina a bioovoce více vlákniny? • Není bio jako bio aneb zklamání nad biomrkvi • Co znamená biodynamické zemědělství? • Je doma vypěstovaná zelenina také bio? • Co jsou to pesticidy? • Co jsou to dusičnany? • Jak omezit množství dusičnanů a pesticidů v zelenině • Proč je nejlepší a nejzdravější sezónní zelenina? • Traška inspirace do vaší sezónní kuchyně • Kde nakupovat kvalitní sezónní zeleninu? • Co je to bedýnkování • Chcete dostávat každý týden bio-bedýnku? • Jak poznáte, že kupujete biozeleninu? • Vařit zeleninu nebo nevařit? • Jak zachovat maximum živin v tepelně upravované zelenině • Jakou zeleninu a ovoce dávat malým dětem? • Zajímavosti o banánech • Zajímavost nejen o rajčatech • Jaký je rozdíl běžným vínem a biotínem? • Zavařování ovoce • Tip pro aktivní hospodynky: brozovná zavařenina • Zajímavost – zavařování podle měsíce • Nejlevnější a nejzdravější zelenina • Proč nezapomínat na koření a bylinky • Malé inspirace • Jaký je rozdíl mezi bio a nebio kořením • **Rekapitulace** • Jak vybrat zeleninu jd*

Sladidla a sladkosti 124

*Jak sladili naši předci? • Kolik cukru sníme za rok aneb čísla, kterým se ani nechte véřit • Rozdíl mezi cukry aneb proč bílý rafinovaný cukr škodí nejvíce • Rozdíl mezi přírodním a běžným cukrem • Co je biocukr • Potřebuje naše tělo cukr? • Cukry nemůžeme házet do jednoho pytle – jejich účinky na tělo jsou různé • Může nám přemíra cukru škodit? • Pohledem čínské dietetiky a makrobiotiky • Sladidla a glykemický index • Co je glykemický index (GI) • Jak omezit množství zkonsumovaného bílého cukru • Co vám pomůže při odchytkách cukru • Čím vším se dá sladit? • Důležité rady pro rodiče, babičky a dědečky • **Rekapitulace***

Encyklopedická část 132

Obiloviny 134

Amarant 135
Jáblý 138
Ječmen a kroupy 142
Kamut 146
Kukuřice 148
Oves 152
Pobanka 156
Pšenice 160
Quinoa 164
Rýže natural 168
Špaldá 174
Žito 178

Luštěniny 180

Cizrna 181
Červená čočka 184
Fazole 186
Fazole azuki 190
Hráb 192
Sója 194

Semínka 198

Alfalfa 199
Dýňové semínko 200
Konopné semínko 204
Lněné semínko 210
Mák 216
Psyllium 222
Sezamové semínko 224
Slunečnicové semínko 228

Ořechy 230

Lískové ořechy 231
Mandle 234
Vlašské ořechy 240
Ostatní ořechy 244

Sladidla 252

Agáve sirup 253
Amasaké 256
Javorový sirup 258
Med 262
Obilné slady a sirupy 270
Sušené ovoce 274
Stévie 280
Třtinový cukr 284

Řasy a jiné 290

Karob 291
Kustovnice (goji) 294
Kuzu a arororoot 296
Mořská sůl 298
Mořské řasy 304
Pickles 312
Umeocet a umebošky 316



Praktická receptová část 320

Polévky 322

- Mungo polévka s řasou Wakame 323*
- Zeleninová polévka z červené čočky 324*
- Rajčatová polévka s quinoou 326*
- Lebká kedlubnová polévka 328*
- Dýňovo-čočková polévka 330*
- Hustá cizrnovo-bramborová polévka s mangoldem 332*
- Letní zeleninová polévka se špaldoovými nočky 334*
- Zimní ovesná posilující polévka 336*

Saláty a pomazánky 338

- Těplý salát z cizrny s pórkem a sušenými rajčaty 339*
- Salát z kuskusu s kozím sýrem a brusinkami 340*
- Letní cizrnový salát s hylinkami 342*
- Sytý salát z quinoj, brambor a tuňáka 344*
- Těstovinový salát s uzeným tempehem 345*
- Salát z quinoj s černými olivami 346*
- Listový salát s napařovanou zeleninou a marinovaným tofu 348*
- Rychlé luštěninové pomazánky s tabini 350*
- Fazolová pomazánka 352*
- Fazolová pomazánka s pobankou 352*
- Slané špaldovo-lněné kreky 353*
- Pomazánka z červené čočky (čočkový díbal) 354*

Bezmasá jídla 356

- Cizrna s rajčatovo-zeleninovou kari omáčkou 357*
- Polenta se sušenými rajčaty, pórkem a vlašským okem 358*
- Rizoto s quinoou a pečenou zeleninou 360*
- Celozrnné rizoto se zeleninou a s tofu 362*
- Celozrnný špaldový koláč s pórkem 364*
- Uzený tempeh s bramborami a boubami 366*
- Mrkovo-rýžový závin s mandlemi 368*
- Jabelno-bramborové plněné knedlíky 369*
- Fazolové pirohy 370*
- Špaldovo-orechové balušky s bazalkou 372*
- Zelené fazolky se smetanovou omáčkou a koprem 374*

- Zapečená dýně s jablami a kysanou zeleninou 376*
- Sladká zelenina s azuki a pobankové placičky 378*
- Dýňový kotlík s fazolkami azuki 379*
- Špaldové kernotto se špenátem a kozím sýrem 380*
- Jabelné bramboráky s lněným semínkem 382*
- Pobankovo-špaldové palačinky s cibuládu a grilovanou cuketou 384*
- Karbanátky z pobankové lámanky 388*

.....
Recepty s biomasem tady nejsou, protože je uvaříte úplně stejně jako to děláte s běžným masem z konvenčních chovů. Určitě si někdy upečte biokuře nebo uvařte bio vepřo-knedlo-zelo!
.....

Dezerty (bez bílého cukru) 390

- Pobankovo-datlovo-mandlový koláč 391*
- Čokoládový pudink s višněmi (ze syrovátky) 392*
- Špaldové muffiny s čokoládou a ořechy 394*
- Veganské špaldové muffiny s javorovým sirupem a brusinkami 396*
- Tvarobový špaldovo-kukuřičný koláč s ovocem 398*
- Mandlový koláč s pudinkovým krémem a ovocem 400*
- Datlové hvězdičky v čokoládové polevě 402*
- Švestkovo mandlové kulíčky 404*
- Jablenník se švestkami a jablky 406*
- Bezlepková litá jablečná buchta 407*
- Jablečný pudink se špaldoovými biopískoty 408*
- Jabelné bezlepkové lívance 410*
- Jednoduchý litý koláč z kamutové mouky 412*
- Konopný super zdravý osvěžující shake 414*
- Lněný omega 3 shake 415*

O autorkách 416

Rejstřík 416

Zajímavé odkazy a užitečná reklama 419