

Zdraví na talíři.....	2
-----------------------	---

I N S P I R A C E

Když pohanková pomazánka patří k nejoblíbenějším.....	4
Jak chutná Menu pro změnu?	6
Jídlo v souvislostech nejen regionálních	8
Budoucnost může být zdravější.....	10
Vzdělává se vaše kuchařka, školník či uklízečka?.....	11

P R O M Ě N Y

Rozhovor: Spíš než spokojená jsem nadšená!.....	12
Nové trendy v životním stylu a výživě	14
Zdravá výživa jednoduše.....	15
Pomůže nám nízkosacharidová vysokotuková strava?	18

D I D A K T I K A

Odkud se bere jídlo.....	20
Domečky a Jablůňka z Jehnědí.....	24
Jedlá semínka	26
Divoké byliny v kuchyni.....	27
Kolik cukru je schováno v potravinách?..	28
Jak začít vařit zdravěji.....	28

N A B Í D K A

Ekopobyt s Pavučinou.....	29
Publikace	29
Programy	29
Internet.....	30
Občanské sdružení Ametyst.....	31
Centrum rozvoje Česká Skalice, o. p. s. ...	31