

Obsah

Úvod	7
<i>Proč je plýtvání potravinami problém?</i>	7
<i>Jak předcházet plýtvání potravinami</i>	10
<i>Zbytečné datum minimální trvanlivosti</i>	14
<i>Kdy už potraviny nelze konzumovat?</i>	17
<i>Můžeme si s potravinami hrát?</i>	18
<i>Jak používat tuto knihu</i>	20
<i>Zkratky</i>	22
Plánování a nakupování	25
Správné skladování	33
Užitek beze zbytků: listy, jádra, košťály a další	43
<i>Listy zeleniny a košťály</i>	43
<i>Citrusová kůra</i>	58
<i>Další slupky z ovoce a zeleniny</i>	66
<i>Další zbytky ovoce a zeleniny</i>	76
<i>Jádra</i>	81
<i>Kávová sedlina</i>	83
<i>Další zbytky</i>	86
To se ještě hodí	97
<i>Staré pečivo</i>	97
<i>Stará/přezrálá zelenina</i>	116
<i>Staré/přezrálé ovoce</i>	125
<i>Zužitkujte ještě více zbytků</i>	139
<i>Jídla ze zbytků</i>	153
<i>Plíseň na potravinách – je to zkažené, nebo ještě jedlé?</i>	169

Uchovávání potravin **175**

<i>Metody uchovávání</i>	175
<i>Sušení</i>	177
<i>Nakládání do oleje</i>	183
<i>Nakládání do octa</i>	185
<i>Nakládání do soli</i>	188
<i>Zavařování a tepelná konzervace</i>	192
<i>Konzervace cukrem</i>	199
<i>Konzervace mléčným kvašením</i>	202
<i>Výroba šťávy</i>	206
<i>Zamrazování</i>	208

Jak zpracovat velkou úrodu **221**

<i>Cukety</i>	221
<i>Okurky</i>	230
<i>Rajčata</i>	235
<i>Dýně</i>	242
<i>Ovoce</i>	249
<i>Jablka</i>	261
<i>Bylinky</i>	268

Hnojení a kompostování **271**

<i>Hnojení pomocí zbytků</i>	271
<i>Jak změnit zbytky v humus</i>	273

Pust'te se do toho! **279**

<i>Další zdroje informací (v ČR i ve světě)</i>	280
---	-----

Rejstřík pojmů **283**

Sezonní kalendář **288**
