



# Obsah

Předmluva Vrátí Ebra . . . . . 8

Znáte ten vtíp... . . . . 9

Co například stojí za vyzkoušení? . . . . . 11

## 1. část

AČOKČA (achoccha) . . . . . 17

AGAR-AGAR . . . . . 19

ALFALFA . . . . . 21

AMARANT . . . . . 23

ANANAS . . . . . 25

ANGREŠT . . . . . 27

AROWROOT (arourut) . . . . . 28

ARTYČOK . . . . . 29

AVOKÁDO . . . . . 31

AZUKI . . . . . 34

BANÁNY . . . . . 35

BEZ ČERNÝ . . . . . 37

BORŮVKY . . . . . 40

BRAMBORY . . . . . 42

BROKOLICE . . . . . 45

BROSKVE . . . . . 47

BRUSINKY . . . . . 49

BRUTNÁK . . . . . 51

CELER . . . . . 53

CIBULE . . . . . 54

CITRÓN . . . . . 56

CITRÓNOVÁ TRÁVA . . . . . 58

CIZRNA . . . . . 59

CUKR . . . . . 61

ČAJ, THÉ . . . . . 66

ČEKANKA . . . . . 68

ČERNÝ RYBÍZ . . . . . 69

ČERVENÁ ŘEPA . . . . .	71
ČESNÁČEK . . . . .	74
ČESNEK . . . . .	75
ČESNEK MEDVĚDÍ . . . . .	77
ČOČKA . . . . .	79
DATLE . . . . .	81
DROŽDÍ čili kvasnice . . . . .	82
ECHINACEA PURPUREA čili třapatka nachová . . . . .	84
FAZOLE . . . . .	86
FENYKL . . . . .	89
FIALKA . . . . .	90
FÍKY . . . . .	91
GRANÁTOVÉ JABLKO . . . . .	93
GRAPEFRUIT aneb grep . . . . .	95
HATOMUGI . . . . .	96
HEŘMÁNEK . . . . .	98
HLUCHAVKA . . . . .	99
HOKKAIDÓ . . . . .	100
HRÁCH . . . . .	102
HRUŠKY . . . . .	104
CHLORELLA . . . . .	106
CHŘEST . . . . .	108
JABLKO . . . . .	109
JÁHLY . . . . .	112
JAHODY . . . . .	115
JAVOR . . . . .	117
JEČMEN . . . . .	118
JEČMEN ZELENÝ . . . . .	121
JEŘABINY . . . . .	125
JETEL LUČNÍ . . . . .	127
JINAN DVOULALOČNÝ, neboli ginkgo biloba . . . . .	128
JITROCEL KOPINATÝ . . . . .	130
KADĚŘÁVEK . . . . .	131
KAKI . . . . .	132
KAMŮT . . . . .	133
KAPARY . . . . .	134
KARAMBOLA . . . . .	135
KARKADE . . . . .	136
KAROB . . . . .	138
KDOULE . . . . .	140
KEDLUBNA . . . . .	142

KIWI . . . . .	143
KLASO . . . . .	144
KOKOS . . . . .	146
KONOPÍ . . . . .	148
KOPŘIVA . . . . .	150
KUSKUS . . . . .	152
KUSTOVNICE . . . . .	154
KUZU (kudzu) . . . . .	156
KVĚTÁK . . . . .	158
LAPACHO . . . . .	159
LEBEDA . . . . .	161
LÉKOŘICE . . . . .	162
LEN . . . . .	164
LICHOŘEŘIŠNICE . . . . .	166
LILEK . . . . .	168
LÍPA . . . . .	171
LOTOS . . . . .	172
MÁK . . . . .	173
MALINY . . . . .	175
MANDLE . . . . .	176
MANGO . . . . .	178
MANGOLD . . . . .	180
MARMITE . . . . .	181
MÁSLO . . . . .	183
MASO . . . . .	185
MED . . . . .	188
MELASA . . . . .	190
MELOUN . . . . .	192
MERUŇKY . . . . .	194
MĚSÍČEK . . . . .	196
MISO . . . . .	198
MLÉKO a «mléko» . . . . .	200
MRKEV . . . . .	204
OKRA . . . . .	207
OKURKY . . . . .	208
OLIVY . . . . .	210
OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ . . . . .	212
OSTRUŽINY . . . . .	213
OVES . . . . .	214
PAMPELIŠKA . . . . .	216
PAPÁJA . . . . .	217

PĚŤOUR MALOÚBORNÝ . . . . .	219
PETRŽEL . . . . .	220
PINIE . . . . .	223
PISTÁCIE . . . . .	225
POHANKA . . . . .	226
POLENTA . . . . .	229
POMERANČ . . . . .	231
PÓREK . . . . .	233
PSYLLIUM . . . . .	234
PŠENICE . . . . .	236
PTAČINEC ŽABINEC . . . . .	237
PUPALKA . . . . .	238
QUINOA aneb merlík chilský . . . . .	239
RAJČE . . . . .	241
RAJČENKA . . . . .	243
RAKYTNÍK . . . . .	244
ROBI . . . . .	247
ROOIBOS . . . . .	248
RŮŽOVÁ VODA . . . . .	249
RÝŽE . . . . .	251
ŘASY . . . . .	253
ŘEBŘÍČEK . . . . .	256
ŘEDKEV, ŘEDKVIČKA . . . . .	257
ŘERICHA SETÁ . . . . .	258
SALÁT . . . . .	259
SEDMIKRÁSKA . . . . .	261
SEITAN . . . . .	262
SHIITAKE . . . . .	265
SLADĚNKA . . . . .	267
SLUNEČNICE . . . . .	268
SÓJA . . . . .	270
STEVIA REBAUDIANA . . . . .	275
ŠÍPKY . . . . .	277
ŠPALDA . . . . .	279
ŠPENÁT . . . . .	281
ŠŤOVÍK . . . . .	283
ŠVESTKY . . . . .	284
TAHINI . . . . .	286
TEMPEH . . . . .	288
TOFU . . . . .	291
TRNKY . . . . .	294

TUKY . . . . .	295
TUŘÍN . . . . .	299
TYKVE . . . . .	301
UMEBOSHI (umeboši) . . . . .	303
VÍNO . . . . .	305
VIŠNĚ . . . . .	307
VLAŠSKÉ OŘECHY . . . . .	308
VODA . . . . .	310
VZDUCH . . . . .	312
YANNOH . . . . .	313
ZÁZVOR . . . . .	316
ZELÍ . . . . .	318
ŽITO . . . . .	321
Shrnutí první části knihy . . . . .	323

<b>2. část</b>	
Příklady táhnou . . . . .	326

<b>3. část</b>	
Kuriozity . . . . .	396
Něco pro otylky . . . . .	397
Čistota – půl zdraví, ale možná i tři čtvrtě? ☺ . . . . .	399
Na zdraví! . . . . .	402
Co a jak jíst? . . . . .	403
Není to e-e? . . . . .	409
Vitaminy, minerály... . . . .	410
Cukrú, cukrú... . . . .	414
Tělo mluví i mlčky . . . . .	416
Není podnájemník jako podnájemník . . . . .	417
Buďme zásadoví – i zasadití ☺ . . . . .	418
Choroba? Vitaminy! Ovoce! . . . . .	419
Vyjde to levně! ☺ . . . . .	420
Co dodat? . . . . .	423
A teď už je tu konečně závěr . . . . .	424

Použitá literatura . . . . .	425
------------------------------	-----