

## OBSAH

---

Úvod	9
<i>Co v knize najdete</i>	10
<i>Co je BIO</i>	12
<i>Bioprodukce</i>	13
<i>Co BIO neznamená</i>	14
<i>BIO značka</i>	15
<i>GMO Free</i>	16
<i>Fairtrade</i>	16
<i>Celozrnné a bílé</i>	16
<i>Některé důležité pojmy</i>	17
Proč BIO?	22
<b>OBILNINY</b>	<b>25</b>
<hr/>	
Pohanka	26
Špalda	28
Dvouzrnka	32
Žito	34
Chléb	36
Bulgur	38
Kuskus	40
Polenta	42
Jáhly	44
Seitan	46
Rýže	48
Rýže	50
<i>Sladká rýže</i>	50
Miso	52
ROBI maso	54
Naklíčené obilí a luštěniny	56
<b>LUŠTĚNINY</b>	<b>59</b>
<hr/>	
Čočka a hrách	60
<i>Červená čočka</i>	61
Fazole Adzuki	62
Fazole mungo	64
Cizrna	66
Sója	68
Sójové mléko	70

Tofu	72
Tempeh	76
<b>TĚSTOVINY</b>	<b>79</b>
Těstoviny	80
<b>OLEJE</b>	<b>85</b>
Oleje	86
<i>Olej olivový</i>	88
<i>Olej arašídový</i>	89
<i>Olej konopný</i>	89
<i>Avokádový olej</i>	90
<i>Olej mandlový</i>	91
<i>Olej řepkový</i>	92
<i>Olej světlicový</i>	92
<i>Olej sezamový</i>	92
<i>Olej slunečnicový</i>	93
<i>Olej z lískových oříšků</i>	94
<i>Lněný olej</i>	94
<i>Sójový olej</i>	94
<b>SEMENA</b>	<b>97</b>
Lněná semena	100
Dýňová a sezamová semínka	102
Hořčičná semínka	104
Směsi k nakličování	106
<i>Alfalfa</i>	106
<i>Klíčivý mix</i>	106
<b>POCHUTINY</b>	<b>109</b>
Med	110
Bílý a hnědý cukr	114
Melasa	116
Javorový sirup	118
Další druhy sirupů a sladidel	120
<i>Ječný sirup</i>	120
<i>Sladěnka</i>	121
<i>Rýžový slad</i>	121
Další druhy sirupů a sladidel	122
Sušené ovoce	124
<i>Sušené meruňky</i>	126
<i>Sušené fíky</i>	126

Sušená jablka	126
Sušené jahody	127
Kakao	<b>128</b>
Houby Shiitake	<b>130</b>
<b>PASTY, OMÁČKY A OCHUCOVADLA</b>	<b>133</b>
Agar-agar	134
Kuzu	136
Umeboshi	138
<i>Umeboshi švestičky</i>	138
<i>Umeocet</i>	138
Tahini	140
Wasabi	142
Shoyu a Tamari	144
<i>Shoyu omáčka</i>	144
<i>Tamari omáčka</i>	144
Koření	146
<i>Gomasio</i>	146
<i>Bertram</i>	147
<i>Římský kmín</i>	147
<i>Kurkuma</i>	147
<i>Adžika</i>	148
<i>Houby Vegi</i>	149
<i>Chlebové koření</i>	149
<b>MOŘSKÁ ZELENINA</b>	<b>151</b>
Mořské řasy	152
<i>Řasa Kombu</i>	153
<i>Řasa Nori</i>	154
<i>Řasa Arame</i>	156
<i>Řasa Wakame</i>	156
<i>Řasa Dulse</i>	156
<b>NÁPOJE</b>	<b>159</b>
Rýžové mléko	160
Syrovátka	162
Kombucha	164
Káva a její náhražky.	166
<i>Špaldové kafe</i>	166
<i>Obilná káva</i>	168

Čaj	170
<i>Černý a zelený čaj</i>	171
<i>Bylinné čaje</i>	171
<i>Rooibos</i>	172
<i>Lapacho</i>	172
Víno	174
Pivo	176
Nepovedené záběry	178
Zdroje a použitá literatura	184