

OBSAH

AÇAI	9
AČOKČA (achoccha)	11
AGAR-AGAR	12
ALFALFA	13
ALOE	14
AMARANT	16
AMBRONĚ	18
ANANAS	20
ANGREŠT	21
ANÝZ	22
ARTYČOK (cynara)	23
ASAFOETIDA (čti asafetida)	25
AŠVAGANDA	26
AVOKÁDO	27
AZUKI	30
BADYÁN	30
BANÁNY	32
BAZALKA	33
BEDRNÍK	36
BERTRÁM	37
BEZ ČERNÝ	38
BOBKOVÝ LIST	41
BORŮVKY	43
BRAMBORY	44
BROKOLICE	47
BROSKVE	48
BRŠLICE KOZÍ NOHA	49
BRUSINKY	50
BRUTNÁK	51
CELER	53
CIBULE	55

CITRON	57
CITRONOVÁ TRÁVA	61
CIZRNA	63
CUKETY	65
CUKR	66
ČAJ, THÉ	76
ČEKANKA	78
ČERNÝ RYBÍZ	79
ČERVENÁ ŘEPA	82
Česnáček	85
ČESNEK	86
ČESNEK MEDVĚDÍ	88
ČOČKA	89
DATLE	91
DOBROMYSL	92
DROŽDÍ čili kvasnice	93
DÝNĚ	95
ECHINACEA PURPUREA čili třapatka nachová	97
ESTRAGON	98
FAZOLE	99
FENYKL	102
FIALKA	104
FÍKY	105
GANODERMA (reishi čili lesklokorka)	107
GRANÁTOVÉ JABLKO	108
GRAPEFRUIT aneb grep	109
HATOMUGI	110
HEŘMÁNEK	111
HLUCHAVKA	112
HOKKAIDÓ	113
HOŘČICE	117
HRÁCH	119
HRUŠKY	121
HŘEBÍČEK	122

CHIA.....	124
CHLORELLA.....	126
CHŘEST.....	129
JABLKO.....	130
JÁHLY.....	132
JAHOODY.....	135
JALOVEC.....	136
JAVOR.....	138
JEČMEN.....	138
JEČMEN ZELENÝ.....	141
JEŘABINY.....	147
JETEL LUČNÍ.....	148
JIAOGULAN.....	149
JINAN DVOULALOČNÝ (ginkgo biloba).....	151
JITROCEL KOPINATÝ.....	152
KADEŘÁVEK.....	153
KAKI.....	154
KAMUT.....	155
KAPARY.....	156
KARAMBOLA.....	157
KARDAMOM.....	158
KARKADE.....	159
KAROB.....	160
KDOULE.....	162
KEDLUBNA.....	164
KIWI.....	165
KMÍN.....	166
KOKOS.....	167
KONOPI.....	169
KOPR.....	171
KOPŘIVA.....	172
KORIANDR.....	174
KŘEN.....	176
KURKUMA.....	178

KUSKUS	179
KUSTOVNICE	182
KUZU, někdy psáno též KUDZU	184
KVĚTÁK	186
LAPACHO (čti lapačo)	187
LEBEDA	188
LÉKOŘICE	189
LEN	191
LEVANDULE	192
LIBEČEK	196
LICHOŘEŘIŠNICE	198
LILEK	200
LÍPA	202
LOTOS	203
MACA (maka)	204
MAJORÁNKA	205
MÁK	206
MALINY	207
MANDLE	208
MANGO	210
MANGOLD	212
MARMITE	213
MÁSLO	214
MASO	216
MÁTA	220
MATEŘÍDOUŠKA	221
MED	222
MĚDUŇKA	225
MELASA	226
MELOUN	227
MERUŇKY	228
MĚSÍČEK	230
MISO	232
MLÉKO a «mléko»	233

MOCHYNĚ PERUÁNSKÁ	239
MRKEV	239
MUŠKÁTOVÝ KVĚT	242
MUŠKÁTOVÝ OŘECH	243
NOVÉ KOŘENÍ	244
OKRA	245
OKURKY	247
OLIVY	248
OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ	250
OSTRUŽINY	251
OVES	252
PAMPELIŠKA	254
PAPÁJA	255
PAPRIKA	256
PELYNĚK	257
PEPŘ	259
PEPŘ CAYENSKÝ (kajenský) aneb chilli paprička	261
PERILA KŘOVITÁ (perilla frutescens)	265
PĚŤOUR MALOÚBORNÝ	266
PETRŽEL	267
PINIE	270
PISTÁCIE	271
POHANKA	272
POLENTA	275
POMERANČ	277
POPENEC	279
PÓREK	280
POTOČNICE	281
PSYLLIUM	282
PŠENICE	283
PTAČINEC ŽABINEC	284
PUPALKA	285
QUINOA aneb merlík chilský	286
RAJČE	287

RAJČENKA	289
RAKYTNÍK	290
ROBI	293
ROOIBOS	294
ROZMARÝNA, ROZMARÝN	295
RUKOLA	297
RŮŽOVÁ VODA	298
RÝŽE	300
ŘASY	302
ŘEBŘÍČEK	305
ŘECKÉ SENO PÍSKAVICE	306
ŘEDKEV, ŘEDKVIČKA	308
ŘEŘICHA SETÁ	309
SALÁT	310
SATUREJKA	311
SEDMIKRÁSKA	312
SEITAN	313
SHIITAKE	316
SKOŘICE	317
SLADĚNKA	319
SLUNEČNICE	320
SÓJA	321
STEVIA REBAUDIANA	328
SŮL	329
ŠAFRÁN	331
ŠALVĚJ	333
ŠANTA KOČIČÍ A CITRONOVÁ	334
ŠÍPKY	334
ŠPALDA	336
ŠPENÁT	338
ŠŤOVÍK	339
ŠVESTKY	340
TAHINI	342
TEMPEH	343

TOFU	346
TRNKY	349
TUKY	350
TUŘÍN.....	354
TYMIÁN	355
UMEBOSHI, psáno též umeboši	357
VANILKA.....	358
VÍNO.....	360
VIŠNĚ	362
VLAŠSKÉ OŘECHY	363
VODA	365
VZDUCH	367
YANNOH	368
YZOP.....	370
ZÁZVOR.....	371
ZELÍ.....	373
ŽITO	375
Závěr	380
Použitá literatura	381
Inspirace pro případ, že nás trápí... ..	384
Inspirace pro případ, že nám chybí... ..	388