

Obsah

1. Spotřebitelův průvodce galaxií surovin	11
Kakao	14
Kypřidla	18
Čokoláda	21
Cukry a sirupy	25
Cukerné alkoholy (polyoly)	34
Nízkokalorická (intenzivní) sladidla	40
Mléko	43
Kysané mléčné výrobky	50
Pořádný kus sýra	57
Máslo a ghí	62
Vejce	66
Maso	71
Ryby	78
Rostlinné náhrady mléčných výrobků a masa	81
Tuky a oleje	83
Ořechy	89
Mouka a pečivo	92
Brambory	108
Těstoviny	110
Luštěniny	113
Nápoje	115
Sůl ve všech svých podobách	124
2. Trvanlivost potravin	131
Proč se některé jídlo kazí rychleji než jiné?	133
Minimální trvanlivost	134
„Spotřebujte do...“ neboli datum použitelnosti	135
Jak méně plýtvat potravinami	136
Jak správně uložit potraviny do lednice a mrazáku	137
3. Ovoce a zelenina pod lupou	139
Jak omývat ovoce a zeleninu	145
Skladování a vitaminy	146
Proč se zelenina a ovoce kazí	148
Proč se jablka voskují	149
Ovoce, zelenina a hygiena	149

Vitaminy a vaření	150
Ovoce, zelenina a mražení	153
4. Éčka, sbírám éčka, aneb bubáci na obalech	155
Konzervanty	161
Barviva	165
Další éčka, která vám nedají spát	166
5. Další populární diety, výživové směry a trendy	171
Clean eating, aneb „Čisté a opravdové stravování“	173
Přerušovaný půst	175
Testy potravinových intolerancí	176
Krabičková dieta	178
Zázrak zvaný kolagen	179
6. Jak poznat výživový mýtus a kdo je odborník	183
Odborník na výživu, anebo ne?	185
Jak vzniká mýtus a dezinformace	188
Vědecké studie v nevědeckých rukou	189
7. Co je to zdravý vztah k jídlu	191
8. Pečení je alchymie, aneb 10 pravidel, která byste měli znát	199
RECEPTY	
Turecká vejce	208
Celozrnné ricottové lívance	210
Ovesná kaše „přes noc“	212
Ukrajinské syrniki	214
Omeleta pro dva s bylinkami a sýrem	216
Domácí housky s celozrnnou moukou	218
Líné ovocné knedlíky ze skyru	220
Parádní toasty ze starého chleba	222
Domácí granolové tyčinky	224
Vajíčková pomazánka	226
Tuňáková pomazánka	227
Pomazánka z pečené řepy	230
Celerová pomazánka	231
Fazolová pomazánka á la chorizo	232

Švédská pomazánka z uzené makrely	233
Pečená rajčata s balkánským sýrem	234
Boloňské ragú bez masa	236
Superzelená polévka se špenátem	238
Citronové brambory „naplacato“	240
Ricottové lasagne	242
Rajská omáčka s kuličkami	244
Placičky ze sýru cottage	246
Nepřekonatelný bulgurový salát	248
Letní bramborový salát s koprem	252
Norský bramborový salát se skyrem	253
Vídeňský bramborový salát	254
Chilli con carne	256
Italská „minestrone“ polévka s červenou čočkou	258
Oběd z jednoho plechu	260
Krémové italské rizoto	262
Tagliatelle s rajčaty, lilkem a strouhanou mozzarellou	264
Celozrnné wrapy	266
Celozrnný perník s čokoládovou polevou	268
Velevláčné muffiny z řeckého jogurtu	270
Cheesecake z naší norské kavárny	272
Kefírový koláč s tvarohem a višněmi	274
Mramorové bábovičky	276
Švédský letní koláč	278
(Ne)kynutý koláč se švestkami a drobenkou	280
Tradiční italský ricottový koláč s ovocem	282
Cuketový chlebiček s ovesnou drobenkou	284
Fazolové brownies	286
Nejlepší tvarohová bábovka	288
Kakaová roláda s borůvkami	290
Jablečník	292
Strouhaný koláč	294
Mrkvové dortíčky	296
Linecké cukroví	298
Bylinkový dip z cottage sýru	300
Vanilkový cukr	302
Vanilkový extrakt	302
Poděkování	305
Rejstřík	307