

Obsah

Praktický průvodce nakupováním 12

Obiloviny a mouky 14

Co je obilné zrno? • Z čeho se skládá celé zrno? • Jak se kdysi mlela mouka? • Proč se mouka začala vymílat? • Co je bílá rafinovaná mouka? • Co je celozrnná mouka? • Jak celozrnnou mouku skladovat? • Co je biomouka? • Jaký je rozdíl mezi bílou a celozrnnou moukou? • Domácí mlýnek na obilí • Biomouky • Na co si dát u obilovin pozor? • Moje zkušenosti s vařením obilovin • Použití obilovin v kuchyni

• **Rekapitulace**

Chléb a pečivo 26

Jak se změnil chleba? • Jak se vyznat v názvech • Co je to biochléb? • Droždí versus kvas • Proč je kvasový (kváskový) chléb zdravější? • Kváskový chléb & kontakty • **Rekapitulace**

Mléko a mléčné výrobky 30

Jaké mléko pili naši předci? • Mléko jako lék a mléko jako jed • Mléko pohledem tradiční čínské medicíny • Mléko pohledem ájurvédy • Proč mají někteří lidé problém s trávením mléka? • Proč jsou kysané mléčné výrobky snadněji stravitelné? • Jaký jogurt je zdravý? • Jak se mléko průmyslově zpracovává? • Jaký je rozdíl mezi běžným mlékem a biomlékem? • Biomléko je lepší i pohledem vědy • Mléko, vápník a naše kosti • Vápník není jen v mléku • Co odvádí vápník z těla ven? • Praktické rady k nakupování mléčných výrobků • **Rekapitulace**

Maso 44

Proč jíst maso? • Proč nejíst maso? • Vitamin B12 • Maso pohledem čínské medicíny • Maso a výživa podle pěti elementů • Maso pohledem ájurvédy • Jaký je rozdíl mezi běžným masem a biomasem? • Je pravda, že kuřata jsou plná antibiotik a hormonů? • Antibiotika v ekozemědělství • Proč je biokuře tak drahé? • Můj vztah k masu • Různé důvody, proč lidé omezují maso • Rady pro dobrou stravitelnost masa • Kde sehnat kvalitní maso z ekochovů? • **Rekapitulace**

Uzeniny 54

Jaký je rozdíl mezi běžnými uzeninami a biouzeninami? • Dusitanové soli a zdraví • Proč se při výrobě uzenin používají dusitanové soli? • Dusitanová sůl i v biouzeninách? • Dobrá rada • Moji oblíbení výrobci uzenin • **Rekapitulace**

Ryby 56

Rybí maso je zdravé • Zdravotní souvislosti rybího masa • Naše sladkovodní ryby a toxické látky • Mořské ryby z farem a toxické látky • Ekologické a etické souvislosti rybího masa • Průmyslový rybolov • Rybí farmy • Proč je losos růžový? • Co jsou to bioryby a udržitelné rybářství? • Udržitelné rybářství • Akvaponie • Praktické rady při vybírání ryb • Co kromě zdraví můžeme zohlednit při výběru „dobré ryby“? • **Rekapitulace**

Vejce 62

Zárodek života • Vejce pohledem tradiční čínské medicíny • Vejce pohledem ájurvédy • Zajímavost • Vejce jako superpotravin • Rozdíl mezi vejci aneb proč jsou bio a domácí vejce lepší? • Omega vejce • Domácí vejce • Vejce z obchodu • Zajímavost pro výrobce • **Rekapitulace**

Luštěniny 66

Proč jíst luštěniny? • Co obsahují? • Pohled čínské medicíny na luštěniny a stravitelnost luštěnin • Luštěniny pohledem pěti elementů • Luštěniny a bio • Kdo by neměl na luštěniny zapomenout? • Kdo by se měl luštěninám vyhýbat? • Luštěniny a děti • Proč je důležité naučit se správně vařit luštěniny? • Máte rádi nakličování? • Jak jíst luštěniny a s čím je nekombinovat? • Rada, pokud vás luštěniny nadýmají • Jak vařit luštěniny, aby byly dobře stravitelné? • Tipy z mé kuchyně • Nejoblíbenější luštěninová jídla u nás doma • **Rekapitulace**

Tuky a oleje 72

*Jaké tuky používali naši předci? • Proč potřebujeme tuk a kolik bychom ho měli jíst? • Tuk jako základ dobrého vaření • Jak se vyznat v tucích aneb není tuk jako tuk? • Nasyčené mastné kyseliny • Nenasycené mastné kyseliny • Proč jsou v moderní stravě narušené poměry mezi mastnými kyselinami? • Praktické rady pro udržení optimálních poměrů mastných kyselin • Příběh margarínu • Příběh margarínu má pokračování • Přepuštěné máslo „GHÍ“ • Ghí v ájurvédě • Příprava ghí • Není olej jako olej • Jaké oleje a tuky používat v kuchyni? • Co je to bod zakouření? • Co s použitým olejem? • Upřesnění k tabulkám kouřových bodů • Praktické rady pro milovníky nerafinovaných olejů • Za studena lisované oleje a kvalitní tuky do studené kuchyně • Za studena lisované oleje a kvalitní tuky do teplé kuchyně • Olej a krása • Aromaolejíčky • Moje tipy na používání kuchyňských olejů v péči o tělo • Praktické rady pro nakupování olejů a tuků • Jak vybírat olivový olej? • Jaké oleje a tuky používáme v naší kuchyni? • Přehled nejběžnějších nerafinovaných olejů a tuků aneb na co který použít? • **Rekapitulace***

Semínka a ořechy 98

*Proč jíst semínka a ořechy? • Semínka pohledem tradiční čínské medicíny a ájurvédy • Kdo by se měl semínkům a ořechům vyhýbat? • Kdo by neměl na semínka a ořechy zapomenout? • Mohou je jíst i malé děti? • Na co si dát pozor? • Proč jsou lepší biosemínka a bioořechy? • Jak zařazovat semínka a ořechy do jídelníčku? • Jak kupovat a uskladňovat semínka a ořechy? • **Rekapitulace***

Zelenina a ovoce 102

*Jakou zeleninu jedli naši prapředci? • Jaké jedli ovoce? • Zelenina a zdraví aneb proč jíst zeleninu ke každému jídlu? • Zelenina pohledem čínské medicíny • Energetický pohled na zeleninu a ovoce • Zdraví z ovoce • Cukr v ovoci • Rozdíl v pěstování bio a nebio zeleniny a ovoce • Co jsou to pesticidy? • Zajímavosti o rozdílu bio a nebio pohledem výzkumů • Obsahuje biozelenina a bioovoce více plísní? • Není bio jako bio aneb zklamání nad biomrkví • Co znamená biodynamické zemědělství? • Je zelenina vypěstovaná na vlastní zahradě bio? • Co jsou to dusičnany? • Jak omezit množství dusičnanů a pesticidů? • Proč je nejlepší a nejzdravější sezónní zelenina? • Troška inspirace do vaší sezónní kuchyně • Kde shánět nejlepší sezónní zeleninu? • Jak poznáte, že kupujete biozeleninu? • Vařit zeleninu, nebo nevařit? • Jak zachovat maximum mikroživin v tepelně upravované zelenině? • Jakou zeleninu a ovoce dávat malým dětem? • Zajímavost o banánech • Zajímavost nejen o rajčatech • Jaký je rozdíl mezi běžným vínem a biovínem? • Zavařování • Zavařování celého ovoce bez cukru • Džemy • Tip pro milovnice zavařování: Hroznová zavařenina • Zajímavost: zavařování podle měsíce • Nejlevnější a nejzdravější zelenina • Proč nezapomínat na koření a čerstvé kuchyňské bylinky? • Jaký je rozdíl mezi bio a nebio kořením? • Zelenina u nás doma aneb jak vybírat nejlepší zeleninu a ovoce • **Rekapitulace***

Sladidla a sladkosti 124

*Jak sladili naši předci? • Kolik cukru sníme za rok aneb čísla, kterým se ani nechce věřit • Rozdíly mezi cukry aneb proč bílý rafinovaný cukr škodí nejvíce? • Rozdíl mezi cukrem běžným, přírodním a bio • Potřebuje naše tělo cukr? • Co se odehrává v těle, když sníme cukr? • Není cukr jako cukr • Cukry rychlé a pomalé • Glykemický index • Jak nám cukr škodí? • Pohledem čínské medicíny a makrobiotiky • Jak omezit množství zkonsumovaného bílého cukru? • Co vám pomůže při odvykání cukru? • Důležité rady pro rodiče, učitele, vychovatele, babičky a dědečky • **Rekapitulace***

Encyklopedická část 132

Obiloviny 134

Amarant 135
Čirok 136
Jáhly 138
Ječmen a kroupy 142
Kamut 146
Kukuřice 148
Oves 152
Pohanka 156
Pšenice 160
Quinoa 164
Rýže natural 168
Špalda 174
Žito 178

Luštěniny 180

Cizrna 181
Čočka (červená i hnědá) 184
Fazole 186
Fazole azuki 190
Hrách 192
Sója 194

Semínka 198

Alfalfa 199
Dýňové semínko 200
Konopné semínko 204
Lněné semínko 210
Mák 216
Psyllium 222
Chia semínka 223
Sezamové semínko 224
Slunečnicové semínko 228

Ořechy 230

Lískové ořechy 231
Mandle 234
Vlašské ořechy 240
Ostatní ořechy 244

Sladidla 252

Agáve sirup 253
Amasaké 256
Čekankový sirup 258
Jakonový sirup 258
Kokosový sirup a cukr 258
Javorový sirup 259
Med 262
Obilné slady a sirupy 270
Sušené ovoce 274
Stévie a sladidlo z mnišského ovoce 280
Erythritol a Xylitol 283
Třtinový cukr 284

Řasy a jiné 290

Karob 291
Kustovnice (goji) 294
Kuzu a arrowroot 296
Sůl 298
Mořské řasy 304
Pickles 312
Umeocet a umebošky 316



Praktická receptová část 320

Polévky 322

- Mungo polévka s řasou wakame 323*
- Zeleninová polévka z červené čočky 324*
- Rajčatová polévka s quinoou 326*
- Lehká kedlubnová polévka 328*
- Dýňovo-čočková polévka 330*
- Hustá cizrnovo-bramborová polévka s mangoldem 332*
- Letní zeleninová polévka se špaldovými nočky 334*
- Zimní ovesná posilující polévka 336*

Saláty a pomazánky 338

- Teplý salát z cizrny s pórkem a sušenými rajčaty 339*
- Salát z kuskusu s kozím sýrem a brusinkami 340*
- Letní cizrnový salát s bylinkami 342*
- Sytý salát z quinoy, brambor a tuňáka 344*
- Těstovinový salát s uzeným tempehem 345*
- Salát z quinoy s černými olivami 346*
- Listový salát s napařovanou zeleninou a marinovaným tofu 348*
- Rychlé luštěninové pomazánky s tahini 350*
- Fazolová pomazánka 352*
- Fazolová pomazánka s pohankou 352*
- Slané špaldovo-lněné krečky 353*
- Pomazánka z červené čočky (čočkový dhal) 354*

Bezmasá jídla 356

- Cizrna s rajčatovo-zeleninovou kari omáčkou 357*
- Polenta se sušenými rajčaty, pórkem a volským okem 358*
- Rizoto s quinoou a pečenou zeleninou 360*
- Celozrnné rizoto se zeleninou a tofu 362*
- Celozrnný špaldový koláč s pórkem 364*
- Uzený tempeh s bramborami a houbami 366*
- Mrkovo-rýžový závin s mandlemi 368*
- Jabelno-bramborové plněné knedlíky 369*
- Fazolové pirohy 370*
- Špaldovo-ořechové halušky s bazalkou 372*
- Zelené fazolky se smetanovou omáčkou a koprem 374*

- Zapečená dýně s jáhlami a kysanou zeleninou 376*
- Sladká zelenina s azuki a pohankové placičky 378*
- Dýňový kotlík s fazolkami azuki 379*
- Špaldové kernotto se špenátem a kozím sýrem 380*
- Jahelné bramboráky s lněným semínkem 382*
- Pohankovo-špaldové palačinky s cibuládou a grilovanou cuketou 384*
- Karbanátky z pohankové lámanky 388*

.....
Recepty s biomasem v BioAbecedáři nejsou, protože biomaso se připravuje stejně jako to nebio a já při vaření masa sahám po klasických kuchařkách našich předních kuchařů. Zajímavé recepty z biomasa šéfkuchaře Davida Šaška najdete v Nové biokuchařce a recepty na vývary v Rytmu roku.
.....

Dezerty (bez bílého cukru) 390

- Pohankovo-datlovo-mandlový koláč 391*
- Čokoládový pudink s višněmi 392*
- Špaldové muffiny s čokoládou a ořechy 394*
- Veganské špaldové muffiny s javorovým sirupem a brusinkami 396*
- Tvarohový špaldovo-kukuřičný koláč s ovocem 398*
- Mandlový koláč s pudinkovým krémem a ovocem 400*
- Datlové hvězdičky v čokoládové polevě 402*
- Švestkovo-mandlové kuličky 404*
- Jahelník se švestkami a jablky 406*
- Bezlepková litá jablečná buchta 407*
- Jablečný pudink se špaldovými piškoty 408*
- Jahelné bezlepkové lívance 410*
- Jednoduchý litý koláč z kamutové mouky 412*
- Konopný super zdravý osvěžující shake 414*
- Lněný omega 3 shake 415*

O autorkách 416

Rejstřík 416

Zajímavé odkazy a užitečná reklama 420