

# Obsah

<b>Úvodem slova k zamyšlení...</b>	3	<b>Vařte srdcem!</b>	21
Zdraví máme jen jedno	4	<b>Pojďte se mnou nakupovat hlavou a vařit srdcem!</b>	<b>23</b>
Cena a chuť vládně	4	<b>Maso</b>	23
Rozumná kvalita na prvním místě	5	Nechci strašit, ale...	23
Za vším hledej peníze	6	Není maso jako maso	25
»Potravinová revoluce« – přidejte se!	7	Samá voda, samá voda	26
Cesta ke změně	7	Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	26
<b>Tajemství potravin aneb Chemie na talíři</b>	9	<b>Vařte srdcem!</b>	27
Zajímá vás, co nakupujete a jíte?	9	<b>Mleté maso</b>	28
Potraviny bez »éček«?	10	Nemelem, nemelem	28
Česko versus Evropská unie	11	Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	29
Etikety – navigace pro spotřebitele	11	<b>Vařte srdcem!</b>	29
Chemické konzervanty – »bojové prostředky«	12	<b>Uzené maso</b>	30
Umělá barviva – čím barevnější, tím »lepší«	13	Uzené bez uzení	30
Pro lepší a ještě lepší chuť	16	Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	30
Náhradní sladidla – »oslaďte« si život	18	<b>Vařte srdcem!</b>	31
Nakupujte hlavou!	20		

<b>Drůbež</b>	31
Pravda o kuřatech	31
Nakupujte hlavou	
aneb Pár tipů do košíku!	32
Vařte srdcem!	32
<b>Ryby</b>	33
Mořské ryby – klíč ke zdraví?	33
»Pomsta moře«	35
Kupujete »zlaté« ryby?	36
Mořská ryba, která není z moře	37
Na lovu lososa	37
Rybí prsty – rozdíl v kvalitě	38
Krabí tyčinky bez kraba	38
Nakupujte hlavou	
aneb Pár tipů do košíku!	39
Vařte srdcem!	39
<b>Uzeniny a masné výrobky</b>	40
Objevte ukryté »poklady«	40
Maso v menšině	41
Mouka nejen na pečení	42
Sójová bílkovina pro zdraví?	42
Národní »poklad« – špekáček	43
»Šunka« s tváří šunky	43
Nakupujte hlavou	
aneb Pár tipů do košíku!	44
Vařte srdcem!	44
<b>Masové konzervy</b>	45
Masa málo, »ěček« hodně	45
Nakupujte hlavou	
aneb Pár tipů do košíku!	46

Vařte srdcem!	46
<b>Vejsce</b>	46
Spor o vejce	47
Cholesterol – proč ne?	47
Když žlutá není žlutá	48
Vady na kráse	48
Rozkódujte vejce	49
Nakupujte hlavou	
aneb Pár tipů do košíku!	49
Vařte srdcem!	50
<b>Majonéza</b>	50
Majonézové ohlednutí	50
Nakupujte hlavou	
aneb Pár tipů do košíku!	51
Vařte srdcem!	51
<b>Mléko</b>	52
Není mléko jako mléko	52
Jsou rostlinná »mléka«	
zdravou náhradou?	53
Nakupujte hlavou	
aneb Pár tipů do košíku!	54
Vařte srdcem!	55
<b>Mléčné výrobky</b>	56
Za méně peněz méně muziky	56
Sójové »mléčné« náhražky	
pro zdraví?	57
<b>Jogurty</b>	58
Jsou jogurty plné zdraví?	58

Není jogurt jako jogurt	59
Když dva dělají totéž, není to vždy totéž	59
Ovocné jogurty bez ovoce	60
Když chcete zhubnout!	61
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	61
Vařte srdcem!	62
Nezapomínejte na děti!	63
Vařte srdcem!	64
<b>Sýry</b>	64
Dříve a dnes	64
Když »sýr« není sýr	65
Tavené sýry – zdravé mazadlo?	66
Nejlepší jsou se »šunkou«!	67
Jaký sýr je nevhodnější?	67
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	68
Vařte srdcem!	68
<b>Zmrzlina</b>	70
Když smetanu nahradí tuk	70
»Ovocné« mražené dobroty bez ovoce	71
Cena za vzduch	71
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	71
Vařte srdcem!	72
<b>Tuky</b>	72
Pohádka o másle	72
Když »máslo« není máslo	73

Věčný souboj – máslo, nebo margarín?	73
Zločin proti sobě samému	74
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	75
Vařte srdcem!	76
<b>Transmastné kyseliny odhaleny</b>	76
Kdo »maže«, ten bohatne!	77
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	77
<b>Olej</b>	78
Olivový olej – opravdový elixír zdraví?	78
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	79
Vařte srdcem!	79
<b>Chléb a pečivo</b>	80
Ať víte, co jíte!	80
Nepostradatelná vláknina	81
Černá, nebo bílá?	81
Celozrnné, vícezrnné a tmavé	82
Řemeslo se ztrácí	82
Ze starého nové	82
»Čerstvé« pečivo z mrazáku	83
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	84
Vařte srdcem!	85
<b>Sladkosti – trvanlivé pečivo, sušenky, oplatky...</b>	86

Levnější než cukr	86
Utajený cukr	87
Sladký »chemický« život	87
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	88
Vařte srdcem!	88

### **Dobroty nejen k snídani** 89

Cereální není celozrnný	90
Křupavá pochoutka	90
Není müsli jako müsli	91
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	91
Vařte srdcem!	92
Müsli tyčinky – zdravá výhra?	93
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	93
Vařte srdcem!	93

### **Čokoláda** 94

Když »čokoláda« není čokoláda	94
»Zdravé« lži	95
Dobrého pomálu	95
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	96
Vařte srdcem!	96

### **Med** 97

Šízené medy	97
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	98
Vařte srdcem!	98

### **Sůl nad zlato?** 99

Sůl versus děti	100
»Výhodná« ochucovadla	100
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	100
Vařte srdcem!	101

### **Slané pochoutky** 102

Když brambory křupou	102
Arašidy – křup, křup	102
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	103
Vařte srdcem!	103

### **Ovoce a zelenina** 103

Vše začíná na poli	103
Z pohádky do pohádky	104
Zemědělství bez půdy	104
Nejoblíbenější ovoce na světě	105
Luxus, nebo zdraví?	106
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	107
Vařte srdcem!	107

### **Sušené ovoce** 108

Zdravá svačinka?	108
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	109
Vařte srdcem!	109

### **Marmelády a džemy** 110

Marmelády a džemy po »evropsku«	110
------------------------------------	-----

Ovocné pochoutky téměř bez ovoce	110
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	111
Vařte srdcem!	111
<b>Kečup</b>	111
Kečup bez rajčat	111
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	112
Vařte srdcem!	112
<b>Nápoje</b>	113
Čím více, tím lépe?	113
Když bublá...	114
Limonády – nejdůležitější je barva!	114
Coca-Cola vládne světu	115
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	115
<b>Nápoje pro energii</b>	116
»Střízlivá« opilstost	116
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	117
Vařte (pijte) srdcem!	117
<b>Není džus jako džus</b>	117
Základem je koncentrát	118
Džusy pro zdraví?	119
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	119
Vařte (pijte) srdcem!	119

<b>Dětská pitíčka na »zdraví«</b>	119
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	120
Vařte (pijte) srdcem!	120
<b>Minerální vody pro zdraví?</b>	121
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	122
Vařte (pijte) srdcem!	122
<b>Pátrání po čajích</b>	123
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	124
Vařte (pijte) srdcem!	124
<b>Lahodná káva</b>	125
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	125
Vařte (pijte) srdcem!	126
<b>Je ve víně pravda?</b>	126
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	127
Vařte (pijte) srdcem!	127
<b>»Europivem« na zdraví</b>	128
Není pivo jako pivo	128
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	129
<b>Podvod s názvem light</b>	130
Past nízkotučných potravin a nápojů	130

Co se skrývá za názvy?	131
Proč máme po light potravinách pocit hladu?	131
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	131
<b>Polotovary rovná se zdraví?</b>	132
Talíř plný chemie	132
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	133
Vařte srdcem!	133
<b>Zničí nás fast foody?</b>	134
Nakupujte hlavou aneb Pár tipů do košíku!	135
Vařte srdcem!	135

<b>Pro děti to »nejlepší«!</b>	135
Cílená reklama	135
Výběr potravin	136
Vařte srdcem!	136

### Nahnílé či plesnivé

<b>do košíku nepatří</b>	137
Vařte srdcem!	138
Závěrem pár tipů do košíku aneb Nenechte se napálit!	138

<b>Seznam použité literatury</b>	139
----------------------------------	-----

### Domácí dobroty pro vaši inspiraci:

Jednoduchá marináda	28
Dobrá majonéza bez vajec	52
Domácí jogurt	62
Domácí termix	64
Domácí lučina	68
Lahodná ricotta	69
Domácí tavený sýr	69
Poctivá malinová zmrzlina	72
Čoko »kukísky«	89
Domácí müsli	92
Vtipná instantní ovesná kaše	92
Domácí müsli tyčinky	93
Křupavé bramborové lupínky	103
Domácí kysané zelí	108
Domácí kečup	113