



Obsah

Předmluva Vráti Ebra	8
Znáte ten vtip...	9
Co například stojí za vyzkoušení?	11

1. část

AČOKČA (achoccha)	17
AGAR-AGAR	19
ALFALFA	21
AMARANT	23
ANANAS	25
ANGREŠT	27
AROWROOT (arourut)	28
ARTYČOK	29
AVOKÁDO	31
AZUKI	34
BANÁNY	35
BEZ ČERNÝ	37
BORŮVKY	40
BRAMBORY	42
BROKOLICE	45
BROSKVE	47
BRUSINKY	49
BRUTNÁK	51
CELER	53
CIBULE	54
CITRÓN	56
CITRÓNOVÁ TRÁVA	58
CIZRNA	59
CUKR	61
ČAJ, THÉ	66
ČEKANKA	68
ČERNÝ RYBÍZ	69

ČERVENÁ ŘEPA	71
ČESNÁČEK	74
ČESNEK	75
ČESNEK MEDVĚDÍ	77
ČOČKA	79
DATLE	81
DROŽDÍ čili kvasnice	82
ECHINACEA PURPUREA čili třapatka nachová	84
FAZOLE	86
FENYKL	89
FIALKA	90
FÍKY	91
GRANÁTOVÉ JABLKO	93
GRAPEFRUIT aneb grep	95
HATOMUGI	96
HEŘMÁNEK	98
HLUCHAVKA	99
HOKKAIDÓ	100
HRÁCH	102
HRUŠKY	104
CHLORELLA	106
CHŘEST	108
JABLKO	109
JÁHLY	112
JAHOODY	115
JAVOR	117
JEČMEN	118
JEČMEN ZELENÝ	121
JEŘABINY	125
JETEL LUČNÍ	127
JINAN DVOULALOČNÝ, neboli ginkgo biloba	128
JITROCEL KOPINATÝ	130
KADERÁVEK	131
KAKI	132
KAMUT	133
KAPARY	134
KARAMBOLA	135
KARKADE	136
KAROB	138
KDOULE	140
KEDLUBNA	142

KIWI	143
KLASO	144
KOKOS	146
KONOPÍ	148
KOPŘIVA	150
KUSKUS	152
KUSTOVNICE	154
KUZU (kudzu)	156
KVĚTÁK	158
LAPACHO	159
LEBEDA	161
LÉKOŘICE	162
LEN	164
LICHOŘEŘIŠNICE	166
LILEK	168
LÍPA	171
LOTOS	172
MÁK	173
MALINY	175
MANDLE	176
MANGO	178
MANGOLD	180
MARMITE	181
MÁSLO	183
MASO	185
MED	188
MELASA	190
MELOUN	192
MERUŇKY	194
MĚSÍČEK	196
MISO	198
MLÉKO a «mléko»	200
MRKEV	204
OKRA	207
OKURKY	208
OLIVY	210
OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ	212
OSTRUŽINY	213
OVES	214
PAMPELIŠKA	216
PAPÁJA	217

PĚŤOUR MALOÚBORNÝ	219
PETRŽEL	220
PINIE	223
PISTÁCIE	225
POHANKA	226
POLENTA	229
POMERANČ	231
PÓREK	233
PSYLLIUM	234
PŠENICE	236
PTAČINEC ŽABINEC	237
PUPALKA	238
QUINOA aneb merlík chilský	239
RAJČE	241
RAJČENKA	243
RAKYTNÍK	244
ROBI	247
ROOIBOS	248
RŮŽOVÁ VODA	249
RÝŽE	251
ŘASY	253
ŘEBŘÍČEK	256
ŘEDKEV, ŘEDKVIČKA	257
ŘEŘICHA SETÁ	258
SALÁT	259
SEDMIKRÁSKA	261
SEITAN	262
SHIITAKE	265
SLADĚNKA	267
SLUNEČNICE	268
SÓJA	270
STEVIA REBAUDIANA	275
ŠÍPKY	277
ŠPALDA	279
ŠPENÁT	281
ŠTOVÍK	283
ŠVESTKY	284
TAHINI	286
TEMPEH	288
TOFU	291
TRNKY	294

TUKY	295
TUŘÍN	299
TYKVE	301
UMEBOSHI (umeboši)	303
VÍNO	305
VIŠNĚ	307
VLAŠSKÉ OŘECHY	308
VODA	310
VZDUCH	312
YANNOH	313
ZÁZVOR	316
ZELÍ	318
ŽITO	321
Shrnutí první části knihy	323

2. část

Příklady táhnou	326
---------------------------	-----

3. část

Kuriozity	396
Něco pro otylky	397
Čistota – půl zdraví, ale možná i tři čtvrtě? ☺	399
Na zdraví!	402
Co a jak jíst?	403
Není to e-e?	409
Vitaminy, minerály...	410
Cukrů, cukrů...	414
Tělo mluví i mlčky	416
Není podnájemník jako podnájemník	417
Budme zásadoví – i zásadití ☺	418
Choroba? Vitaminy! Ovoce!	419
Vyjde to levně! ☺	420
Co dodat?	423
A teď už je tu konečně závěr	424

Použitá literatura	425
------------------------------	-----