

OBSAH

[1] PŘEDMLUVA	1
Úvod	3
Poznámka k českému vydání	4
[2] ČLOVĚK A JEHO VÝŽIVA	5
Člověk jako celistvá bytost	5
Obraz člověka v přírodní vědě	6
Obraz člověka v anthroposofii	6
Aspekty kvality potravin	8
Trojčlennost rostliny	8
Trojčlennost člověka s ohledem na rostlinu	11
Vlivy způsobu pěstování a sklizně	13
Vlivy kuchyňské úpravy	16
Výživa z jednotlivých přírodních říší	16
Historický vývoj výživy	17
Vývoj z anthroposofického hlediska	19
Anthroposofická výživa	21
[3] JEDNOTLIVÉ POTRAVINY	23
Živočišné potraviny	23
Mléko a mléčné výrobky	25
Maso, ryby a vejce	33

Tuky	39
Úlohy tuku	39
Druhy tuku	41
Olejnatá semínka	47
Obilniny a škrobnaté potraviny	55
Růst a tvorba látek obilí	56
Druhy obilí	58
Obilninám podobná semena	65
Škrobnaté hlízy	67
Chléb	71
Luštěniny	75
Růst a tvorba látek	77
Jednotlivé luštěniny	79
Zelenina	83
Lilkovité rostliny	87
Tykvovité rostliny	97
Rdesnovité rostliny	99
Liliovité rostliny	100
Merlíkovité rostliny	102
Okoličnaté (miříkovité, mrkvovité) rostliny	103
Křížaté (brukvovité) rostliny	106
Složnokvěté (hvězdnicovité) rostliny	107
Houby	111
Ovoce a ořechy	115
Růžovité rostliny	118
Citrusy (čeď routovitých)	122
Tykvovité rostliny	123
Skořápkaté ovoce – ořechy	123
Cukr a přírodní sladidla	131
Historie sladidel	132
Cukr a rostlinné orgány	134
Cukr a vědomí	135

Cukr a zdraví	136
Snížení spotřeby cukru	138
Přírodní sladidla	138
Byliny a koření	145
Historie koření	145
Účinky koření	146
Tropické a tuzemské koření	147
Použití koření	156
Voda	157
Výskyt vody	158
Čistota vody	161
Co můžeme udělat my spotřebitelé?	166
Pochutiny	169
Pochutiny obsahující kofein	170
Alkohol	179
Kypřicí a pojivé prostředky	183
Přírodní a izolovaná pojiva	187
Kuchyňská sůl	191
Původ soli	191
Dobývání soli	196
Výběr stolní soli	197
[4] DOSLOV: K SITUACI V ČESKÉ REPUBLICE	199
[5] POZNÁMKY	205
[6] REJSTRÍK	209
Literatura	217