



[obsah]

3 **PODĚKOVÁNÍ**

4 **OBSAH KNIHY**

8 **DESET NEJČASTĚJŠÍCH OTÁZEK O BIOPOTRAVINÁCH**

Co jsou biopotraviny?

Čím se liší biopotraviny od konvenčních potravin?

Podle čeho poznáte v obchodě biopotraviny?

Kdo vám garantuje, že bio není podvod?

Proč jsou biopotraviny dražší?

Jaký je zájem o biopotraviny v Evropě?

Co to je „junk food“?

Kde nakoupíte biopotraviny?

Co znamená značka FAIR TRADE?

Jaký je rozdíl mezi makrobiotikou, vegetariánstvím a „biománií“?

14 **DESET DŮVODŮ, PROČ JÍST BIOPOTRAVINY**

Jsou zdravé, plnohodnotné a výborné na chuť

Neobsahují škodlivá aditiva neboli éčka

Neobsahují antibiotika ani zbytky růstových hormonů

Neobsahují geneticky modifikované organismy

Ekofarmáři nepoužívají pesticidy

Ekofarmáři se starají o pohodu svých zvířat

Ekofarmáři chrání ohrožené druhy zvířat a rostlin

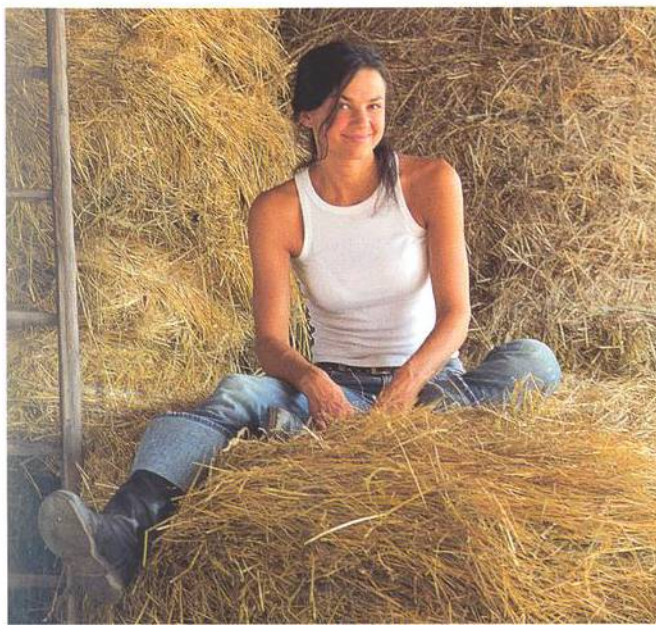
Ekofarmáři neznečišťují půdu, vodu a vzduch

Ekozemědělství neskrývá vedlejší náklady a šetří energii

Ekofarmáři obnovují život na venkově

26 JAK „ŽÍT ZDRAVĚ A NEZBLBNOUT“

Proč jsem se rozhodla žít zdravěji... aneb můj osobní příběh
Hon za zdravím někdy udolá
Úplná lhostejnost je cesta k nemocem
Věříte tomu, že jídlo umí léčit i zabíjet?
Některé potraviny umí zázraky
Bojujete s cholesterolem?
Bojujete s osteoporózou?
Jíte rajčata a umělá sladidla?
Praktická doporučení „selského rozumu“ pro vaše zdraví a krásu
Co více jíst
Co méně jíst
Jak jíst
Jak zdravě žít
Co vám přinese změna životního stylu



37 SEZNAMTE SE SE SVÝM EKOFORMÁŘEM ANEK NA NÁVŠTĚVĚ...

U Štěrbů na ekofarmě Deblín na Vysočině
U pana Weidenthalera v zahradnictví Luční údolí na Jižní Moravě
U Dobrovolných na ekofarmě Dvůr Ratibořice na Vysočině
U Mitáčků ve Sluneční bráně v Čejkovicích na Jižní Moravě
U pana Maštaliře v ekologickém ráji ve středočeské Zahrádce
U Abriů na ekofarmě Pollau v Pavlově na Jižní Moravě
U pana Sklenáře na ekofarmě Sasov na Vysočině
Ve společnosti Pro-Bio ve Starém Městě pod Sněžníkem
V první pražské tradiční biopekárně Albio
V Camphillu České Kopisty u Radomila Hradila
V ekomoštárně v Hostětíně v Bílých Karpatech



[recepty]

55 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT, NEŽ ZAČNETE S BIOVAŘENÍM

56 POLÉVKY

Lehká polévka z červené čočky s koriandrem a citrónem
 Zelňačka s uzeným tempehem
 Sezónní letní zeleninový vývar
 Sezónní zimní zeleninový vývar
 Krémová cibulačka s kozími krutony
 Pohanková polévka à la bramboračka
 Krémová polévka z dýně Hokkaido sypaná sezamem
 Japonská miso polévka s mořskou řasou wakame

68 SALÁTY A POMAZÁNKY

Svěží mrkvovo-jablečný salát s medovým dresinkem a slunečnicí
 Listový salát s pampeliškou, grilovaným kozím sýrem a ořechy
 Bulgurový salát s tofunézou
 Salát z celozrnných těstovin s mořskou řasou arame
 Salát z dušených rajčat s pestem, ovčím sýrem a ciabattou
 Sladkokyselý salát z červené řepy s pohankovou natí
 Cizrnová pomazánka a jiné luštěninové pomazánky
 Uzená tofu pomazánka a její variace

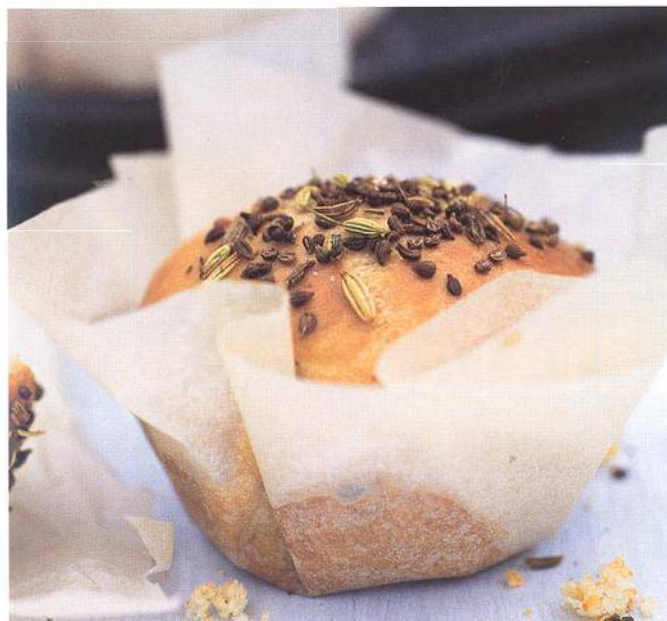
80 SEZÓNÍ ZELENINA A MOŘSKÉ ŘASY

Salát z blanšírované zeleniny
 Sezónní zelenina vařená v páře
 Sezónní zelenina vařená ve vrstvách
 Smažená zelenina v pивním těstíčku
 Pečená zelenina s bylinným pepřem
 Kvašená zelenina neboli pickles
 Zeleninové kaše a špenát z divokých bylin
 Mořské řasy pro začátečníky

Celozrnný kuskus se zeleninou a piniovými oříšky
 Žitné halušky se zelím a falešným „špekem“
 Rizotové variace s celozrnnými obilninami
 Zapečené špaldové kernotto s letní zeleninovou omáčkou
 Zeleninové soté s uzeným tofu a houbičkami shiitake
 Fazolový guláš se zázvorem
 Smažená celozrnná rýže s kešu oříšky a kokosovou omáčkou
 Dýně Hokkaido s řapíkatým celérem a ořechy
 Prejt z fazolek adzuki s kysanou zeleninou
 Smažené tofu placičky s hořčicovým přelivem
 Celozrnné těstoviny s bazalkovým pestem
 Celozrnné těstoviny s bešamelem ze sójové smetany
 Jak připravovat lehké omáčky
 Cizrna na paprice se smetanovou omáčkou

112 BIO NENÍ JENOM ZRNÍ...

Steak se zelenou zeleninou a tymiánem
 Masové nudličky s pórkem restovaným na zázvoru
 Maso se seitanem na houbách se Shoyu omáčkou
 Něco pro bioodpůrce – biohemex



Kulatozrnná rýže natural a její obměny
 Kroupy a kroupové knedlíčky
 Pohankové kroupy
 Grilovaná kukuřičná polenta
 Jáhly a bramborovo-jahelné šťouchance
 Špaldové tyčinky z pívniho těsta
 Nejrychlejší rýžová, špaldová, kukuřičná a pohanková kašička
 Tradiční špaldový chléb s kváskem
 Jednoduchý špaldový chléb s droždím

134 SLADKÁ JÍDLA A DEZERTY

Špaldovo-pohankové celozrnné palačinky
 Jahelné šišky s mákem
 Mrkvový koláč s mandlovým krémem
 Koláč s rýžovým pudíngem a jahodami
 Vločkové placičky s rozinkami
 Kukuřično-špaldová bábovka s tvarohem
 Kynuté celozrnné muffiny s anýzem a fenýklem
 Čtyři variace na špaldovo-kukuřičné linecké sušenky
 Čokoládové cookies „FAIR TRADE“
 Celozrnný špaldový perník s plevou
 Sójový krémový pohár na 4 způsoby
 Jahelný krémový pohár s malinovým želé
 Nepečené jahelné kuličky s mandlemi
 Skvělá meruňková přesnídávka
 Gratinovaný pohankový kořeněný pudíng s javorovým sirupem

158 DŮLEŽITÉ KONTAKTY, ZAJÍMAVÉ KNIHY A UŽITEČNÁ REKLAMA

177 JMENNÝ A VĚCNÝ REJSTŘÍK