

KUCHAŘ V HLAVNÍ ROLI	5	NÁŠ ZÁKAZNÍK, NÁŠ HOST	96
Farmáři se hledají	5	Od otravy po šťastlivce	
TRENDY? TRENDY? TRENDY!	6	Jednání s různými typy osobností	97
Kdo to řídí?	6	Nelekáme se ani skupin	99
Původ, sezona, místo	8	Řešení sporů (reklamací)	100
Bez zážitku ani ránu	22	CESTOVAT? PROSÍM TROCHU MODERNĚ!	102
JÍDLO Z BLÍZKA	27	Trocha historie nikoho nezabije	102
Regionální potraviny	28	DOVOLENÁ NA STATKU, NA FARMĚ...	109
Biopotraviny	31	Pár příkladů...	110
Biodynamická produkce?		V pohodě, ale hlavně „zdravě“	114
To bude asi duchařina...	34	Bez marketingu to půjde ztuha, farmáři...	115
ZPOMALME – SLOW FOOD	36	POJĎTE VEN...	119
ZELENINO, ZELENINO, KDE TĚ NAJÍT?	40	Pěší turistika	119
BRAMBORY	44	Lyžařská turistika	120
KRÁLOVNA ZELENINY – CIBULE	47	Cykloturistika	120
Odrůdy cibule	49	Hipoturistika	122
ČESNEK	51	Vodácká turistika	122
Světový pojem – český česnek	51	Geoturismus	122
Odrůdy česneku	51	Zahradní turistika	123
ZELENINA BEZ CHEMIE	54	K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ SE CHOVEJME ŠETRNĚ, PROSÍM...	125
Integrovaná produkce zeleniny	55	Zdravé vnitřní prostředí	126
OVOCE	56	Ticho léčí	127
Jablko – symbol plodnosti	56	Jak nakupovat (environmentálně) šetrně	127
Macatá hruška	61	Kancelářské potřeby a spotřební materiál	131
Kdoule	63	Potraviny – vsadte na kvalitu a jídlo z blízka	132
Mišpule	63	VZDĚLÁVÁNÍ A MOTIVACE PERSONÁLU	134
Oskeruše	64	KAŽDÝ NEMŮŽE JÍST VŠECHNO, ACH JO...	136
Meruňky	64	Co je potravinová alergie?	136
Broskve	66	Celiakie?	139
Švestičky z naší zahrádky	69	MASO? DNES NE.	147
Třešně a višně	71	Co to ten „vegouš“ jí?	149
Jahody, rakytník, šípky	74	Vege Michelin?	152
Jahody	74	Bez živin to nejde...	153
Rakytník	75	Vegetariánství v průběhu života	159
Šípky	76	Vegetariánská strava	
Bez sezonního ovoce to fakt nejde!	76	a chronická onemocnění	162
BYLINKY, HOUBY A JEDLÉ KVĚTY V MODERNÍ KUCHYNI NESMÍ CHYBĚT	78	KAMNA UŽ NETOPÍ...	166
Bylinky	80	Vaříme na nízkou teplotu	169
MASO JEDE	82	Grilování – jedna	
Renesance hovězího	82	z technologických úprav masa	171
Hovězí na dušení, pečení, rožnění i syrové	83	Konfitování	176
Kde můžete koupit dobré hovězí?	87	Holdomat? Že by nový automat?	177
Kuřata a jiná drůbež	88	Alto-Shaam Halo Heat®	
Zvěř z lesů a polí	90	To je arabský fotbalový tým?	177
Vezeme zvěřinu	92	Vaříme na indukci	178
Jehněčí, kůzlečí... Prostě maso!	92	Mikrovlnný ohřev	179
Kde co koupit?		VAŘTE POCTIVĚ!	182
Pár dalších tipů – uzeniny, ryby, pečivo...	93	ZDROJE	183
Sladkovodní ryby z našeho kraje	94		
Chléb náš vezdejší	94		