

OBSAH

Jak přežít	4
1. Žijeme ve světě klamu a podvodu	5
2. Co je dobré vědět	9
3. Přijmeme makrobiotiku?	14
4. Umění žít	19
5. V čem zůstaneme věrní našim tradicím	32
6. Co odmítneme - a co přijmeme	35
7. Jak vařit s mísem po japonsku - a jak po česku a moravsku	43
8. Jak jinak než dosud	60
9. Jak jinak na jaře, v létě, na podzim, v zimě	66
10. Chaos kolem snídání	71
11. Svačiny nebezpečné a bezpečné	78
12. Rizika v sáčcích s polévkami	82
13. Celá obilná zrna	101
14. Luštěniny	117
15. Proč pšeničné maso a ryby	127
16. Zelenina - byznys	135
17. Zelenina - lék	138
Zelenina konzumovaná za syrova	
Krátkce tepelně zpracovaná zeleniny	
Vaření zeleniny na páře	
Zelenina déle vařená v páře - eventuálně pod tlakem	
Dušení zeleniny	
Smažená (fritovaná) zelenina	
Zelenina déle tepelně zpracovaná	
Saláty z déle tepelně zpracovaných zelenin	
Zálivky, krémy a omáčky na zeleninové saláty	
Různě upravená zelenina	
Obilné, luštěninové a těstovinové saláty se zeleninou	
18. Omáčky	168
19. Mořské řasy nově a jinak	174
20. Chuťovky	176
21. Nad moučníky s Hamletem: žít či živořit?	185
22. Nápoje	203
23. Jídelníčky	209

24. Mimořádnosti, zvláštnosti, rady, porady - a to nejdůležitější	218
25. Tabulky, které jsou nepostradatelné a vždycky se hodí	231
Sedm zákonů a dvanáct pravidel	
Klasifikační tabulka Jevů	
Obsah vitaminů	
Tabulka potravin	
Vztah mezi potravinami a některými chorobami	
Charakter energií v našich orgánech	
Jak určovat energ. kvalitu zeleniny	
Energie některých zelenin	
Energie některých obilovin	
Energie některých luštěnin	
Test pro určení denní kondice Jin-Jang	
Kde získávat potřebné potraviny?	244
Kde se naučit vařit a znát energie potravin?	245
Literatura	246

* * *