

Obsah

Praktický průvodce nakupováním 12

Obiloviny a mouky 14

Co je obilné zrno? • Z čeho se skládá celé zrno? • Jak se kdysi mlela mouka? • Proč se mouka začala vymílat? • Co je bílá rafinovaná mouka? • Co je celozrnná mouka? • Jak celozrnnou mouku skladovat? • Co je biomouka? • Jaký je rozdíl mezi bílou a celozrnnou moukou? • Domácí mlýnek na obilí • Biomouky • Na co si dát u obilovin pozor? • Moje zkušenosti s vařením obilovin • Použití obilovin v kuchyni

• **Rekapitulace**

Chléb a pečivo 26

Jak se změnil chleba? • Jak se vyznat v názvech • Co je to biochléb? • Droždí versus kvas • Proč je kvasový (kváskový) chléb zdravější? • Kváskový chléb & kontakty • **Rekapitulace**

Mléko a mléčné výrobky 30

Jaké mléko pili naši předci? • Mléko jako lék a mléko jako jed • Mléko pohledem tradiční čínské medicíny • Mléko pohledem ájurvédy • Proč mají někteří lidé problém s trávením mléka? • Proč jsou kysané mléčné výrobky snadněji stravitelné? • Jaký jogurt je zdravý? • Jak se mléko průmyslově zpracovává? • Jaký je rozdíl mezi běžným mlékem a biomlékem? • Biomléko je lepší i pohledem vědy • Mléko, vápník a naše kosti • Vápník není jen v mléku • Co odvádí vápník z těla ven? • Praktické rady k nakupování mléčných výrobků • **Rekapitulace**

Maso 44

Proč jíst maso? • Proč nejíst maso? • Vitamin B12 • Maso pohledem čínské medicíny • Maso a výživa podle pěti elementů • Maso pohledem ájurvédy • Jaký je rozdíl mezi běžným masem a biomassem? • Je pravda, že kuřata jsou plná antibiotik a hormonů? • Antibiotika v ekozemědělství • Proč je biokuře tak drahé? • Můj vztah k masu • Různé důvody, proč lidé omezují maso • Rady pro dobrou stravitelnost masa • Kde sehnat kvalitní maso z ekochovů? • **Rekapitulace**

Uzeniny 54

Jaký je rozdíl mezi běžnými uzeninami a biouzeninami? • Dusitanové soli a zdraví • Proč se při výrobě uzenin používají dusitany? • Dusitanová sůl i v biouzeninách? • Dobrá rada • Moji oblíbení výrobci uzenin • **Rekapitulace**

Ryby 56

Rybí maso je zdravé • Zdravotní souvislosti rybího masa • Naše sladkovodní ryby a toxické látky • Mořské ryby z farem a toxické látky • Ekologické a etické souvislosti rybího masa • Průmyslový rybolov • Rybí farmy • Proč je losos růžový? • Co jsou to bioryby a udržitelné rybářství? • Udržitelné rybářství • Akvaponie • Praktické rady při výběru ryb • Co kromě zdraví můžeme zohlednit při výběru „dobré ryby“? • **Rekapitulace**

Vejsce 62

Zárodek života • Vejce pohledem tradiční čínské medicíny • Vejce pohledem ájurvédy • Zajímavost • Vejce jako superpotravin • Rozdíl mezi vejci aneb proč jsou bio a domácí vejce lepší? • Omega vejce • Domácí vejce • Vejce z obchodu • Zajímavost pro výrobce • **Rekapitulace**

Luštěniny 66

Proč jíst luštěniny? • Co obsahují? • Pohled čínské medicíny na luštěniny a stravitelnost luštěnin • Luštěniny pohledem pěti elementů • Luštěniny a bio • Kdo by neměl na luštěniny zapomínat? • Kdo by se měl luštěninám vyhýbat? • Luštěniny a děti • Proč je důležité naučit se správně vařit luštěniny? • Máte rádi nakličování? • Jak jíst luštěniny a s čím je nekombinovat? • Rada, pokud vás luštěniny nadýmají • Jak vařit luštěniny, aby byly dobře stravitelné? • Tipy z mé kuchyně • Nejoblíbenější luštěninová jídla u nás doma • **Rekapitulace**

Tuky a oleje 72

*Jaké tuky používali naši předci? • Proč potřebujeme tuk a kolik bychom ho měli jíst? • Tuk jako základ dobrého vaření • Jak se vyznat v tucích aneb není tuk jako tuk? • Nasycené mastné kyseliny • Nenasycené mastné kyseliny • Proč jsou v moderní stravě narušené poměry mezi mastnými kyselinami? • Praktické rady pro udržení optimálních poměrů mastných kyselin • Příběh margarínu • Příběh margarínu má pokračování • Přepuštěné máslo „GHÍ“ • Ghí v ájurvédě • Příprava ghí • Není olej jako olej • Jaké oleje a tuky používat v kuchyni? • Co je to bod zakouření? • Co s použitým olejem? • Upřesnění k tabulkám kouřových bodů • Praktické rady pro milovníky nerafinovaných olejů • Za studena lisované oleje a kvalitní tuky do studené kuchyně • Za studena lisované oleje a kvalitní tuky do teplé kuchyně • Olej a krása • Aromaolejíčky • Moje tipy na používání kuchyňských olejů v péči o tělo • Praktické rady pro nakupování olejů a tuků • Jak vybírat olivový olej? • Jaké oleje a tuky používáme v naší kuchyni? • Přehled nejběžnějších nerafinovaných olejů a tuků aneb na co který použít? • **Rekapitulace***

Semínka a ořechy 98

*Proč jíst semínka a ořechy? • Semínka pohledem tradiční čínské medicíny a ájurvédy • Kdo by se měl semínkům a ořechům vyhýbat? • Kdo by neměl na semínka a ořechy zapomenout? • Mohou je jíst i malé děti? • Na co si dát pozor? • Proč jsou lepší biosemínka a bioořechy? • Jak zařazovat semínka a ořechy do jídelníčku? • Jak kupovat a uskladňovat semínka a ořechy? • **Rekapitulace***

Zelenina a ovoce 102

*Jakou zeleninu jedli naši prapředci? • Jaké jedli ovoce? • Zelenina a zdraví aneb proč jíst zeleninu ke každému jídlu? • Zelenina pohledem čínské medicíny • Energetický pohled na zeleninu a ovoce • Zdraví z ovoce • Cukr v ovoci • Rozdíl v pěstování bio a nebio zeleniny a ovoce • Co jsou to pesticidy? • Zajímavosti o rozdílu bio a nebio pohledem výzkumů • Obsahuje biozelenina a bioovoce více plísní? • Není bio jako bio aneb zklamání nad biomrkvi • Co znamená biodynamické zemědělství? • Je zelenina vypěstovaná na vlastní zahradě bio? • Co jsou to dusičnany? • Jak omezit množství dusičnanů a pesticidů? • Proč je nejlepší a nejzdravější sezónní zelenina? • Troška inspirace do vaší sezónní kuchyně • Kde shánět nejlepší sezónní zeleninu? • Jak poznáte, že kupujete biozeleninu? • Vařit zeleninu, nebo nevařit? • Jak zachovat maximum mikroživin v tepelně upravované zelenině? • Jakou zeleninu a ovoce dávat malým dětem? • Zajímavost o banánech • Zajímavost nejen o rajčatech • Jaký je rozdíl mezi běžným vínem a biovínem? • Zavařování • Zavařování celého ovoce bez cukru • Džemy • Tip pro milovnice zavařování: Hroznová zavařenina • Zajímavost: zavařování podle měsíce • Nejlevnější a nejzdravější zelenina • Proč nezapomínat na koření a čerstvé kuchyňské bylinky? • Jaký je rozdíl mezi bio a nebio kořením? • Zelenina u nás doma aneb jak vybírat nejlepší zeleninu a ovoce • **Rekapitulace***

Sladidla a sladkosti 124

*Jak sladili naši předci? • Kolik cukru sníme za rok aneb čísla, kterým se ani nechce věřit • Rozdíly mezi cukry aneb proč bílý rafinovaný cukr škodí nejvíce? • Rozdíl mezi cukrem běžným, přírodním a bio • Potřebuje naše tělo cukr? • Co se odehrává v těle, když sníme cukr? • Není cukr jako cukr • Cukry rychlé a pomalé • Glykemický index • Jak nám cukr škodí? • Pohledem čínské medicíny a makrobiotiky • Jak omezit množství zkonsumovaného bílého cukru? • Co vám pomůže při odvykání cukru? • Důležité rady pro rodiče, učitele, vychovatele, babičky a dědečky • **Rekapitulace***

Encyklopedická část 132

Obiloviny 134

- Amarant* 135
- Čirok* 136
- Jáhly* 138
- Ječmen a kroupy* 142
- Kamut* 146
- Kukuřice* 148
- Oves* 152
- Pohanka* 156
- Pšenice* 160
- Quinoa* 164
- Rýže natural* 168
- Špalda* 174
- Žito* 178

Luštěniny 180

- Cizrna* 181
- Čočka (červená i hnědá)* 184
- Fazole* 186
- Fazole azuki* 190
- Hrách* 192
- Sója* 194

Semínka 198

- Alfalfa* 199
- Dýňové semínko* 200
- Konopné semínko* 204
- Lněné semínko* 210
- Mák* 216
- Psyllium* 222
- Chia semínka* 223
- Sezamové semínko* 224
- Slunečnicové semínko* 228

Ořechy 230

- Lískové ořechy* 231
- Mandle* 234
- Vlašské ořechy* 240
- Ostatní ořechy* 244

Sladidla 252

- Agáve sirup* 253
- Amasaké* 256
- Čekankový sirup* 258
- Jakonový sirup* 258
- Kokosový sirup a cukr* 258
- Javorový sirup* 259
- Med* 262
- Obilné slady a sirupy* 270
- Sušené ovoce* 274
- Stévie a sladidlo z mnišského ovoce* 280
- Erythritol a Xylitol* 283
- Třtinový cukr* 284

Řasy a jiné 290

- Karob* 291
- Kustovnice (goji)* 294
- Kuzu a arrowroot* 296
- Sůl* 298
- Mořské řasy* 304
- Pickles* 312
- Umeocet a umebošky* 316



Praktická receptová část 320

Polévky 322

- Mungo polévka s řasou wakame 323
- Zeleninová polévka z červené čočky 324
- Rajčatová polévka s quinoou 326
- Lehká kedlubnová polévka 328
- Dýňovo-čočková polévka 330
- Hustá cizrnovo-bramborová polévka s mangoldem 332
- Letní zeleninová polévka se špaldovými nočky 334
- Zimní ovesná posilující polévka 336

Saláty a pomazánky 338

- Teplý salát z cizrny s pórkem a sušenými rajčaty 339
- Salát z kuskusu s kozím sýrem a brusinkami 340
- Letní cizrnový salát s bylinkami 342
- Sytý salát z quinoy, brambor a tuňáka 344
- Těstovinový salát s uzeným tempehem 345
- Salát z quinoy s černými olivami 346
- Listový salát s napařovanou zeleninou a marinovaným tofu 348
- Rychlé luštěninové pomazánky s tahini 350
- Fazolová pomazánka 352
- Fazolová pomazánka s pohankou 352
- Slané špaldovo-lněné krečky 353
- Pomazánka z červené čočky (čočkový dhal) 354

Bezmasá jídla 356

- Cizrna s rajčatovo-zeleninovou kari omáčkou 357
- Polenta se sušenými rajčaty, pórkem a volským okem 358
- Rizoto s quinoou a pečenou zeleninou 360
- Celozrnné rizoto se zeleninou a tofu 362
- Celozrnný špaldový koláč s pórkem 364
- Uzený tempeh s bramborami a houbami 366
- Mrkovo-rýžový závin s mandlemi 368
- Jabelno-bramborové plněné knedlíky 369
- Fazolové pirohy 370
- Špaldovo-ořechové halušky s bazalkou 372
- Zelené fazolky se smetanovou omáčkou a koprem 374

- Zapečená dýně s jáhlami a kysanou zeleninou 376
- Sladká zelenina s azuki a pohankové placičky 378
- Dýňový kotlík s fazolkami azuki 379
- Špaldové kernotto se špenátem a kozím sýrem 380
- Jabelné bramboráky s lněným semínkem 382
- Pohankovo-špaldové palačinky s cibuládou a grilovanou cuketou 384
- Karbanátky z pohankové lámanky 388

.....
Recepty s biomasem v BioAbecedáři nejsou, protože biomaso se připravuje stejně jako to nebio a já při vaření masa sahám po klasických kuchařkách našich předních kuchařů. Zajímavé recepty z biomasa šéfkuchaře Davida Šaška najdete v Nové biokuchařce a recepty na vývary v Rytmu roku.

Dezerty (bez bílého cukru) 390

- Pohankovo-datlovo-mandlový koláč 391
- Čokoládový pudink s višněmi 392
- Špaldové muffiny s čokoládou a ořechy 394
- Veganské špaldové muffiny s javorovým sirupem a brusinkami 396
- Tvarohový špaldovo-kukuřičný koláč s ovocem 398
- Mandlový koláč s pudinkovým krémem a ovocem 400
- Datlové hvězdičky v čokoládové polevě 402
- Švestkovo-mandlové kuličky 404
- Jahelník se švestkami a jablky 406
- Bezlepková litá jablečná buchta 407
- Jablečný pudink se špaldovými piškoty 408
- Jabelné bezlepkové lívance 410
- Jednoduchý litý koláč z kamutové mouky 412
- Konopný super zdravý osvěžující shake 414
- Lněný omega 3 shake 415

O autorkách 416

Rejstřík 416

Zajímavé odkazy a užitečná reklama 420