

Obsah

kapitola 1

1 Bioaktívne látky rastlinného pôvodu.....	11
---	-----------

kapitola 2

2 Ovocie.....	31
2.1 Avokádo.....	33
2.2 Banán.....	39
2.3 Brusnice.....	44
2.4 Citrón a limetka.....	54
2.5 Čučoriedky.....	61
2.6 Dula.....	68
2.7 Figy.....	70
2.8 Grapefruit.....	75
2.9 Hrozno.....	81
2.10 Jablká.....	91
2.11 Kivi.....	99
2.12 Marhule.....	104
2.13 Melón bradavičnatý.....	109
2.14 Melón vodový.....	115
2.15 Slivka domáca.....	124

kapitola 3

3 Zelenina.....	131
3.1 Vlákna.....	131
3.2 Baklažán.....	140
3.3 Brokolica.....	145
3.4 Cesnak.....	156
3.5 Cibuľa.....	165
3.6 Cvikla.....	174
3.7 Fenikel.....	182
3.8 Kapusta.....	185
3.9 Kapusta čínska.....	192

3.10	Karfiol.....	198
3.11	Kel listový	205
3.12	Kel ružičkový	213
3.13	Mrkva.....	221
3.14	Okrúhlica	227
3.15	Paprika.....	235
3.16	Petržlen.....	242
3.17	Pór.....	253
3.18	Rajčiny	257
3.19	Rebarbora	266
3.20	Špargľa.....	269
3.21	Špenát	277
3.22	Uhorka.....	283
3.23	Zeler	289
3.24	Zemiaky.....	296
3.25	Zemiaky sladké.....	301

kapitola 4

4	Strukoviny a obilniny	309
4.1	Cícer	310
4.2	Fazuľa čierna.....	317
4.3	Fazuľa lima	325
4.4	Fazuľa navy.....	330
4.5	Fazuľa vlašská (kidney bean).....	335
4.6	Fazuľa zelená	341
4.7	Hrach siaty.....	346
4.8	Hrášok zelený.....	351
4.9	Jačmeň.....	357
4.10	Pšenica.....	368
4.11	Bôby sójové.....	377
4.12	Šošovica.....	388

kapitola 5

5	Orechy a semená.....	395
5.1	Arašidy (podzemnica olejná).....	396
5.2	Horčicové semená	402
5.3	Kešu.....	406
5.4	Ľanové semeno	411
5.5	Mandle.....	419

5.6	Orechy vlašské.....	426
5.7	Semená sezamové.....	434
5.8	Semená slnečnicové.....	439
5.9	Semená tekvicové.....	444

kapitola 6

6	Byliny a koreniny.....	449
6.1	Bazalka.....	450
6.2	Čakanka (koreň).....	455
6.3	Čili papričky.....	457
6.4	Klinčeky.....	476
6.5	Kôpor.....	480
6.6	Korenie čierne.....	484
6.7	Koriander siaty.....	488
6.8	Kurkuma.....	492
6.9	Lopúch – koreň.....	498
6.10	Maca – koreň.....	500
6.11	Mäta pieporná.....	502
6.12	Olivy.....	505
6.13	Oregano.....	514
6.14	Rasca rímska.....	518
6.15	Rozmarín.....	521
6.16	Šalvia lekárska.....	525
6.17	Škorica.....	528
6.18	Tymian.....	534
6.19	Zázvor.....	538
6.20	Ženšen.....	543

kapitola 7

7	Huby.....	549
7.1	Hliva ustricová.....	550
7.2	Huby crimini.....	554
7.3	Huby shiitake.....	562
	Záver.....	571