

Obsah

SEZNAM RECEPTŮ.....	12
ÚVOD.....	15
JAK TOHOTO RÁDCE POUŽÍVAT.....	21
I. PŘÍHODY ZTRÁPENÉ MATKY.....	23
1 JAK TO BYLO U NÁS	23
2 OSVÍCENÍ NA KRÉTĚ	26
3 MOTIVACE	27
II. POTRAVINY – NÁVOD K POUŽITÍ.....	31
1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA	31
2 POTRAVINY EKOLOGICKÉ A POTRAVINY ZPRACOVANÉ	35
3 PŘÍRODNĚ IDENTICKÉ AROMA – O TOM, ŽE „TÉMĚŘ“ ZNAMENÁ VELKÝ ROZDÍL	38
4 NA STOPĚ ZLOČINCŮ ANEB O SYNTETICKÝCH PŘÍDATNÝCH LÁTKÁCH	38
5 GENETICKY MODIFIKOVANÉ ORGANISMY	43
6 PŘÍPUSTNÉ NORMY JSOU NEPŘÍPUSTNÉ	44
7 Z CHEMICKÉHO NA LIDSKÝ ANEB JAK ČÍST ETIKETY	46
a Pořadí složek	47 ♦
b Energetická hodnota	47 ♦
c „Neobsahuje konzervanty“	48 ♦
d Stopová množství nezanedbatelné hodnoty	48 ♦
e „Prověřeno“, „otestováno“, „odpovídá“, „doporučeno“	48 ♦
f „Méně než 2 %“	49 ♦
g Paradoxy výrobců	49

III. OŠKLIVÉ VÝRAZY..... 51

1| CUKR 51

a| Náhražky rafinovaného cukru 52 | a1. SYNTETICKÁ
SLADIDLA 52 | a2. POLOSYNTETICKÁ SLADIDLA 53 |
a3. PŘÍRODNÍ NÁHRAŽKY BÍLÉHO CUKRU 54 ♦

b| Sladkosti 59 ♦ c| Něco na zub 66 ♦

d| Bez cukru neznamená vždycky to samé 68 | KAKAO 69 |
KEČUP 69 | MAJONÉZA 70 | HOŘČICE A KŘEN 71

2| MLÉKO & SPOL. 74

a| Máslo, nebo margarín? Toť otázka 82 ♦ b| Smetana 85 ♦

c| Žlutý sýr 86 ♦ d| Tvaroh 86 ♦ e| Kefír 88 ♦

f| Jogurty a tvarohy pro mlsné jazýčky 89 ♦

g| Modifikované mléko 94 ♦

3| BUDE Z TÉ MOUKY CHLÉB? 95

Pečivo 99

IV. JAK SE DO LESA VOLÁ..... 109

VEJCE 109

V. NAD KROUPAMI SE NEOFRŮJ!..... 112

1| TĚSTOVINY 112

2| RÝŽE 112

3| KROUPY, KRUPKY, KRUPICE 113

4| KAŠE 114

5| CEREÁLIE 116

VI. JAK VONÍ BROKOLICE?..... 120

1| ZELENINA A OVOCE 120

DĚTSKÉ PŘESNÍDAVKY 129 |

HRANOLKY – JAK BEZ NICH ŽÍT? 129

2| JAK DO JÍDLA VPAŠOVAT ZELENINU 131

a| Luštěniny 131 ♦ b| Listová zelenina 133 ♦

c| Česnek 133

3| DOMÁCÍ ZAHŘÁDKA 137

4| SEZONNÍ KALENDÁŘ ZELENINY A OVOCE 138

VII. KOLIK MASA V MASE? 141

1| MASO 141

a| Uzení 144 ♦ b| Grilování 147

2| UZENINY 148

3| PÁRKY 152

VIII. ZDRAVÝ JAKO RYBA..... 155

1| RYBY 155

2| RYBÍ KONZERVY 160

IX. TUKY 162

X. SŮL..... 165

XI. SUŠENÉ OVOCE 167

XII. INSTANTNÍ POKRMY ČILI RYCHLOVKY..... 169

1| ŽELÉ, PUDINK, ROSOL 169

2| BUJONOVÉ KOSTKY A POLÉVKOVÉ KOŘENÍ
V PRÁŠKU I TEKUTÉ 172

3| KÁVA PŘÍRODNÍ, ČI NEPŘÍRODNÍ? 174

4| MELTA 176

5| ČAJ A ČAJÍČEK 176

XIII. ŠTÁVY A NÁPOJE..... 178

ŠTÁVY PRO MIMINKA A MALÉ DĚTI 180

XIV. SLUNCE VE SKLE ANEB O ZAVAŘENINÁCH.....	183
1 DŽEMY	184
2 OVOCNÉ SIRUPY A KOMPOTY	186
3 KVAŠÁKY	188
XV. JESTLI VODA ZDRAVÍ DODÁ?.....	189
1 VODA Z KOHOUTKU	189
2 BALENÉ VODY	190
XVI. LÉKY NIKOLI Z BOŽÍ LÉKÁRNY.....	193
1 LÉKY	193
2 PROBIOTIKA	195
3 DOPLŇKY STRAVY	198
XVII. POTRAVINOVÁ RECYKLACE.....	202
1 MRAŽENÍ	202
2 KOMPOST	202
XVIII. ZVÍŘE JE TAKY ČLOVĚK.....	204
XIX. PLASTICKÝ NEZNAMENÁ FANTASTICKÝ.....	207
1 KUCHYŇSTÍ POMOCNÍCI	207
2 POMOCNÍCI, KTERÉ BY BYLO LEPŠÍ Z KUCHYNĚ VYHODIT	208
a Teflonová pánev	208 ♦
b Mikrovlnná trouba	209 ♦
c Plastové nádoby – plastický neznamená fantastický	210 ♦
d Varná deska	212 ♦
e Hrnce	213
XX. VŠEOBECNÉ RADY.....	214
1 RODINNÉ MEMOÁRY ANEB PÁR RAD PRO RODIČE	214
2 RADY PRO VŠECHNY	217

ZÁVĚR.....	220
TABULKA ŠKODLIVÝCH NEBO POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÝCH POTRAVINÁŘSKÝCH ADITIV	223
SKUPINY POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÝCH POTRAVINÁŘSKÝCH ADITIV	233
REJSTŘÍK.....	234
PODĚKOVÁNÍ.....	244