

# Obsah

<b>1. Spotřebitelův průvodce galaxií surovin</b>	11
Kakao	14
Kypřidla	18
Čokoláda	21
Cukry a sirupy	25
Cukerné alkoholy (polyoly)	34
Nízkokalorická (intenzivní) sladidla	40
Mléko	43
Kysané mléčné výrobky	50
Pořádný kus sýra	57
Máslo a ghí	62
Vejsce	66
Maso	71
Ryby	78
Rostlinné náhrady mléčných výrobků a masa	81
Tuky a oleje	83
Ořechy	89
Mouka a pečivo	92
Brambory	108
Těstoviny	110
Luštěniny	113
Nápoje	115
Sůl ve všech svých podobách	124
<b>2. Trvanlivost potravin</b>	131
Proč se některé jídlo kazí rychleji než jiné?	133
Minimální trvanlivost	134
„Spotřebujte do...“ neboli datum použitelnosti	135
Jak méně plýtvat potravinami	136
Jak správně uložit potraviny do lednice a mrazáku	137
<b>3. Ovoce a zelenina pod lupou</b>	139
Jak omývat ovoce a zeleninu	145
Skladování a vitaminy	146
Proč se zelenina a ovoce kazí	148
Proč se jablka voskují	149
Ovoce, zelenina a hygiena	149

Vitaminy a vaření	150
Ovoce, zelenina a mražení	153
<b>4. Ěčka, sbírám ěčka, aneb bubáci na obalech</b>	155
Konzervanty	161
Barviva	165
Další ěčka, která vám nedají spát	166
<b>5. Další populární diety, výživové směry a trendy</b>	171
Clean eating, aneb „Čisté a opravdové stravování“	173
Přerušovaný půst	175
Testy potravinových intolerancí	176
Krabičková dieta	178
Zázrak zvaný kolagen	179
<b>6. Jak poznat výživový mýtus a kdo je odborník</b>	183
Odborník na výživu, anebo ne?	185
Jak vzniká mýtus a dezinformace	188
Vědecké studie v nevědeckých rukou	189
<b>7. Co je to zdravý vztah k jídlu</b>	191
<b>8. Pečení je alchymie, aneb 10 pravidel, která byste měli znát</b>	199

## RECEPTY

Turecká vejce	208
Celozrnné ricottové lívance	210
Ovesná kaše „přes noc“	212
Ukrajinské syrniki	214
Omeleta pro dva s bylinkami a sýrem	216
Domácí housky s celozrnnou moukou	218
Líné ovocné knedlíky ze skyru	220
Parádní toasty ze starého chleba	222
Domácí granolové tyčinky	224
Vajíčková pomazánka	226
Tuňáková pomazánka	227
Pomazánka z pečené řepy	230
Celerová pomazánka	231
Fazolová pomazánka á la chorizo	232

Švédská pomazánka z uzené makrely	233
Pečená rajčata s balkánským sýrem	234
Boloňské ragú bez masa	236
Superzelená polévka se špenátem	238
Citronové brambory „naplacato“	240
Ricottové lasagne	242
Rajská omáčka s kuličkami	244
Placičky ze sýru cottage	246
Nepřekonatelný bulgurový salát	248
Letní bramborový salát s koprem	252
Norský bramborový salát se skyrem	253
Vídeňský bramborový salát	254
Chilli con carne	256
Italská „minestrone“ polévka s červenou čočkou	258
Oběd z jednoho plechu	260
Krémové italské rizoto	262
Tagliatelle s rajčaty, lilkem a strouhanou mozzarellou	264
Celozrnné wrapy	266
Celozrnný perník s čokoládovou polevou	268
Večvláčné muffiny z řeckého jogurtu	270
Cheesecake z naší norské kavárny	272
Kefírový koláč s tvarohem a višněmi	274
Mramorové bábovičky	276
Švédský letní koláč	278
(Ne)kynutý koláč se švestkami a drobenkou	280
Tradiční italský ricottový koláč s ovocem	282
Cuketový chlebiček s ovesnou drobenkou	284
Fazolové brownies	286
Nejlepší tvarohová bábovka	288
Kakaová roláda s borůvkami	290
Jablečník	292
Strouhaný koláč	294
Mrkvové dortíčky	296
Linecké cukroví	298
Bylinkový dip z cottage sýru	300
Vanilkový cukr	302
Vanilkový extrakt	302
Poděkování	305
Rejstřík	307