

Úvod	9
Co v knize najdete	10
Co je BIO	12
Bioprodukce	13
Co BIO neznamená	14
BIO značka	15
GMO Free	16
Fairtrade	16
Celozrnné a bílé	16
Některé důležité pojmy	17
Proč BIO?	22

OBILNINY **25**

Pohanka	26
Špalda	28
Dvouzrnka	32
Žito	34
Chléb	36
Bulgur	38
Kuskus	40
Polenta	42
Jáhly	44
Seitan	46
Rýže	48
Rýže	50
<i>Sladká rýže</i>	50
Miso	52
ROBI maso	54
Naklíčené obilí a luštěniny	56

LUŠTĚNINY **59**

Čočka a hrách	60
<i>Červená čočka</i>	61
Fazole Adzuki	62
Fazole mungo	64
Cizrna	66
Sója	68
Sójové mléko	70

Těstoviny 80

OLEJE 85

Oleje 86

Olej olivový 88

Olej arašídový 89

Olej konopný 89

Avokádový olej 90

Olej mandlový 91

Olej řepkový 92

Olej světlicový 92

Olej sezamový 92

Olej slunečnicový 93

Olej z lískových oříšků 94

Lněný olej 94

Sójový olej 94

SEMENA 97

Lněná semena 100

Dýňová a sezamová semínka 102

Hořčičná semínka 104

Směsi k nakličování 106

Alfalfa 106

Klíčivý mix 106

POCHUTINY 109

Med 110

Bílý a hnědý cukr 114

Melasa 116

Javorový sirup 118

Další druhy sirupů a sladidel 120

Ječný sirup 120

Sladěnka 121

Rýžový slad 121

Další druhy sirupů a sladidel 122

Sušené ovoce 124

Sušené meruňky 126

Sušené fíky 126

Sušená jablka	126
Sušené jahody	127
Kakao	128
Houby Shiitake	130
PASTY, OMÁČKY A OCHUCOVADLA	133
Agar-agar	134
Kuzu	136
Umeboshi	138
<i>Umeboshi švestičky</i>	138
<i>Umeocet</i>	138
Tahini	140
Wasabi	142
Shoyu a Tamari	144
<i>Shoyu omáčka</i>	144
<i>Tamari omáčka</i>	144
Koření	146
<i>Gomasio</i>	146
<i>Bertram</i>	147
<i>Římský kmín</i>	147
<i>Kurkuma</i>	147
<i>Adžika</i>	148
<i>Houby Vegi</i>	149
<i>Chlebové koření</i>	149
MOŘSKÁ ZELENINA	151
Mořské řasy	152
<i>Řasa Kombu</i>	153
<i>Řasa Nori</i>	154
<i>Řasa Arame</i>	156
<i>Řasa Wakame</i>	156
<i>Řasa Dulse</i>	156
NÁPOJE	159
Rýžové mléko	160
Syrovátka	162
Kombucha	164
Káva a její náhražky.	166
<i>Špaldové kafe</i>	166
<i>Obilná káva</i>	168

Čaj	170
<i>Černý a zelený čaj</i>	171
<i>Bylinné čaje</i>	171
<i>Rooibos</i>	172
<i>Lapacho</i>	172
Víno	174
Pivo	176
Nepovedené záběry	178
Zdroje a použitá literatura	184