

SPIS TREŚCI

LISTA PRZEPISÓW	10
WSTĘP	13
JAK KORZYSTAĆ Z PORADNIKA	19
I. PRZYPADKI STRAPIONEJ MATKI	21
1 Jak to było u nas 21	
2 Oświecenie na Krecie 25	
3 Motywacja 26	
II. ŻYWNÓŚĆ – INSTRUKCJA OBSŁUGI	30
1 Racjonalne odżywianie 30	
2 Żywność ekologiczna a żywność przetworzona 34	
3 Aromat identyczny z naturalnym – o tym, że „prawie” robi wielką różnicę 38	
4 Na tropie przestępców, czyli o dodatkach syntetycznych 39	
5 Organizmy zmodyfikowane genetycznie 44	
6 Dopuszczalne normy są niedopuszczalne 45	
7 Z chemicznego na ludzki, czyli jak czytać etykiety 47	
a. Kolejność składników – 48 ♦ b. Wartość energetyczna – 48 ♦	
c. „Nie zawiera konserwantów” – 49 ♦ d. Śladowe ilości o niepoślednim znaczeniu – 49 ♦ e. „Przebadany”, „przetestowany”, „zgodny z”, „rekomendowany przez” – 49 ♦	
f. „Poniżej 2%” – 50 ♦ g. Paradoxy producentów – 50	

III. BRZYDKIE WYRAZY 52

1| Cukier 52

a. Zamienniki cukru rafinowanego – 54 | a1. Syntetyczne środki słodzące – 54 | a2. Półsyntetyczne środki słodzące – 55 | a3. Naturalne substytuty cukru białego – 56 ♦ b. Słodycze – 61 ♦ c. Przegryzki – 69 ♦ d. Bez cukru – to nie znaczy zawsze to samo – 72 | Kakao – 72 | Ketchup – 73 | Majonez – 74 | Musztarda i chrzan – 75

2| Mleko & co. 78

a. Masło czy margaryna? Oto jest pytanie – 87 ♦
b. Śmietana – 91 ♦ c. Ser żółty – 92 ♦ d. Ser biały – 92 ♦
e. Kefir – 95 ♦ f. Jogurty, serki i deserki – 96 ♦ g. Mleko modyfikowane – 101

3| Czy z tej mąki będzie chleb? 102

Pieczywo – 107

IV. CZYM SKORUPKA ZA MŁODU NASIĄKNIE 118

Jajka 118

V. JAK JEM KASZĘ, NIE GRYMASZĘ! 121

1| Makaron 121

2| Ryż 122

3| Kasze 123

4| Kaszki 124

5| Zbożowe płatki śniadaniowe 125

VI. JAK PACHNIE BROKUŁ? 130

1| Warzywa i owoce 130

Dania w słoiczkach dla dzieci – 140 | Frytki – jak bez nich żyć? – 141

2| Przemycanie warzyw 142

a. Warzywa strączkowe – 143 ♦ b. Zielenina – 144 ♦
c. Czosnek – 145

3| Domowy ogródek 150

4| Kalendarz warzyw i owoców sezonowych 150

VII. ILE MIĘSA W MIĘSIE?	153
1 Mięso	153
a. Wędzenie – 157 ♦ b. Grillowanie – 160	
2 Wędliny	161
3 Parówki	165
VIII. ZDRÓW JAK RYBA?	169
1 Ryby	169
2 Konserwy rybne	175
IX. TŁUSZCZE	177
X. SÓL	180
XI. BAKALIE	183
XII. INSTANT KARMA, CZYLI PRODUKTY BŁYSKAWICZNE	185
1 Galaretki, budyń, kisiel	185
2 Kostki rosółowe, przyprawy do zup w proszku i w płynie	188
3 Kawa naturalna czy nienaturalna?	191
4 Kawa zbożowa	193
5 Herbata i herbatka	193
XIII. SOKI I NAPOJE	195
Soczki dla niemowląt i małych dzieci	198
XIV. SŁOŃCE W SŁOIKU, CZYLI O PRZETWORACH	201
1 Dżemy	202
2 Syropy owocowe i kompoty	204
3 Kiszonki	207
XV. CZY WODA ZDROWIA DODA?	208
1 Woda z kranu	208
2 Wody butelkowane	209

XVI. LEKI NIE Z BOŻEJ APTEKI	213
1 Lekarstwa	213
2 Probiotyki	216
3 Suplementy	219
XVII. ŻYWIENIOWY RECYKLING	223
1 Mrożenie	223
2 Kompost	224
XVIII. ZWIERZĘ TEŻ CZŁOWIEK	225
XIX. PLASTIK NIE JEST <i>FANTASTIC</i>	228
1 Urządzenia przydatne w kuchni	228
2 Urządzenia, których dobrze byłoby się pozbyć z kuchni	229
a. Patelnia teflonowa	– 229
b. Kuchenka mikrofalowa	– 230
c. Plastikowe naczynia – plastik nie jest <i>fantastic</i>	– 232
d. Płyta grzewcza	– 234
e. Garnki	– 235
XX. RADY OGÓLNE	236
1 <i>Silva rerum</i> , czyli porad garść dla rodziców	236
2 Porady dla wszystkich	240
ZAKOŃCZENIE	243
SUBIEKTYWNY ALFABET NIEEKOLOGICZNYCH, ALE ZDROWYCH PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH	247
PRZYDATNE SERWISY INTERNETOWE	254
TABELA SZKODLIWYCH LUB POTENCJALNIE SZKODLIWYCH DODATKÓW DO ŻYWNOŚCI	255
GRUPY POTENCJALNIE SZKODLIWYCH DODATKÓW DO ŻYWNOŚCI	263

ŹRÓDŁA	264
--------------	-----

ŹRÓDŁA INFORMACJI O DODATKACH DO ŻYWNOŚCI	274
---	-----

INDEKS NAZW	276
-------------------	-----

PODZIĘKOWANIA	285
---------------------	-----