

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. ŻYWNOŚĆ - 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 o b. Wartość energetyczna 48 o c. „Nie zawiera konserwantów” - 49 o d. Śladowe ilości o niepoślednim znaczeniu - 49 o e. „Przebadany”, „przetestowany”, „zgodny z”, „rekomendowany przez” - 49 o f. „Poniżej 2%” - 50 o g. Paradoksy producentów - 50

III. BRZYDKIE WYRAZY 52

- 1| Cukier 52 a. Zamienniki cukru rafinowanego - 54 i aL Syntetyczne środki słodzące - 54 | a2. Półsyntetyczne środki słodzące - 55 | a3. Naturalne substytuty cukru białego - 56 o b. Słodyczne - 51 o c. Przegryzki - 69 o 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 o
 - b. Śmietana - 91 ❖ c. Ser żółty - 92 o d. Ser biały - 92 o
 - e. Kefir - 95 o f. Jogurty, serki i deserki - 95 o 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 piątki 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 o b. Zielenina - 144 o
- 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 o b. Grillowanie - 160
- b. 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| Galaretka, budyń, kisiel 185
- 2) Kostki rosołowe, 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 FANTASTIC 228

- 1| Urządzenia przydatne w kuchni 228
- 2| Urządzenia, których dobrze byłoby się pozbyć z kuchni 229
- a. Patelnia teflonowa - 229 o b. Kuchenka mikrofalowa - 230 ❖
- c. Plastikowe naczynia - plastik nie jest fantastic - 232 o
- d. Płyta grzewcza - 234 o e. Garnki - 235

XX... RADY OGÓLNE 236

1| Silva rerum, 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

ŹRÓDŁA264

ŹRÓDŁA INFORMACJI O DODATKACH DO ŻYWNOŚCI 274

INDEKS NAZW .. 276

PODZIĘKOWANIA 285