

# Оглавление

7	<b>Введение</b>
9	<b>Как сезоны управляют нами</b>
10	За одним столом с нашими предками
11	Как прогресс нам навредил?
12	Что не так с рационом современного человека
15	Что говорит наука о сезонном питании?
15	Микробиом кишечника
16	Пищеварение
17	Эндокринная система
18	Фитонутриенты
19	Польза сезонных продуктов
21	<b>Овощи и фрукты крупным планом</b>
22	Органические продукты
23	Пестициды
25	Облучение
26	ГМО
28	Тяжелые металлы
29	Нитраты и нитриты
31	Воск
32	<b>Как сохранить продукты на весь год</b>
33	Ферментация
36	Засушивание
39	Заморозка



## 41 Как выбирать сезонные продукты

### Осень

- 41 Сезонные продукты осени
- 45 Осенние суперфуды
- 46 Медовая дыня
- 48 Клюква
- 50 Брокколи
- 52 Свекла
- 54 Осенний шопинг-лист
- 55 Избранные рецепты из сезонных продуктов
- 57 Картофельный суп с беконом
- 59 Салат с печеной репой
- 61 Груши, запеченные с творогом
- 63 Перцы, фаршированные кускусом
- 65 Яблочный сидр

### Зима

- 67 Сезонные продукты зимы
- 71 Зимние суперфуды
- 72 Авокадо
- 74 Батат (сладкий картофель)
- 76 Киви
- 78 Тыква
- 80 Зимний шопинг-лист
- 81 Избранные рецепты из сезонных продуктов
- 83 Суп из моркови и авокадо
- 85 Чай с клюквой и облепихой
- 87 Десерт из сладкого картофеля
- 89 Брокколи в чесночно-кокосовом соусе
- 91 Тыква с клюквой и козьим сыром

### Весна

- 93 Сезонные продукты весны



97	Весенние суперфуды
98	Сахарный зеленый горошек
100	Одуванчик
102	Спаржа
104	Клубника
106	Весенний шопинг-лист
107	Избранные рецепты из сезонных продуктов
109	Овощное рагу с листьями свеклы
111	Крем-суп из шпината с молодым горошком
113	Салат из спаржи и мяты
115	Десерт из клубники и цветной капусты
117	Освежающий напиток из огурца с мятой

## Лето

119	Сезонные продукты лета
123	Летние суперфуды
124	Черника
126	Абрикосы
128	Редис
130	Баклажаны
132	Летний шопинг-лист
133	Избранные рецепты из сезонных продуктов
135	Суп из крапивы
137	Брауни из баклажана
139	Арбузный лимонад
141	Салат из запеченного редиса и картофеля
143	Радужный хумус

