

# Mezinárodní kuchyně bez soli a jiné chemie



[Miroslav Légl](#)

Mezinárodní kuchyně bez soli a jiné chemie - Miroslav Légl ke stažení PDF Tato kniha je volným pokračováním autorovy úspěšné publikace Vaříme bez soli, ovšem lze ji používat i samostatně. Obsahuje dalších více než 650 receptů na přípravu teplých pokrmů, jejichž rozhodujícím principem je kombinace více druhů základních potravin, vhodně ochucovaných, s pečlivě popsaným technologickým postupem vylučujícím sodíkovou zátěž, stejně jako potravinářským průmyslem používaný chemický balast, který mění přirozené vlastnosti potravin a negativně ovlivňuje zdravotní stav. Kniha vychází z tradic mezinárodní kuchyně, od Velké Británie po Austrálii, od Středomoří po Karibik, od evropských zvyků po asijské, od tradic Afriky po novinky Dálného východu, důsledně za použití běžně dostupných, obyčejných surovin. Společně s publikací Vaříme bez soli si klade za cíl stát se návodem ke změně osobního výživového stylu člověka, který má zájem o své zdraví a kvalitu života. Je určena především těm, kdo z nějakého důvodu musejí nebo chtějí používání soli a průmyslové chemie výrazně omezit nebo z jídelníčku zcela vyloučit. Stejně užitečná bude i pro ty, na jejichž dovednosti závisí zdravotní stav a kvalita budoucího života nejmladší generace. Zároveň je vhodná pro zájemce o zdravý životní styl, kteří s kuchařským uměním teprve začínají.

