OBSAH

ÚVODEM **O PROSLAVENÉ A ÚČINNÉ DIETĚ ANEB NEZATRACUJME POLÉVKU** 5

KAPITOLA I **ZELÍ PRO ZDRAVÍ A NEJEN V LABORATOŘI** 8
ZELÍ V ORDINACI A LÉKÁRNĚ 11
ZELÍ NA PULTECH OBCHODŮ 12
KVAŠENÉ ZELÍ 12
JAK NA TO? (ZELÍ KVAŠENÉ, MARINOVANÉ, STERILOVANÉ) 13
ZELÍ V MRAZNIČCE 19

KAPITOLA II **DOKTOR ZELÍ PŘICHÁZÍ** 20
VITAMINY, MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY 21
VŘEDOVÁ ONEMOCNĚNÍ 32
ZELÍ V ORDINACI 32
ZELÍ JAKO LÉK 33

KAPITOLA III **PRYČ S KILOGRAMY ANEB ZELÍ PRO ŠTÍHLOU POSTAVU** 35

KAPITOLA IV **TUKOŽROUTSKÁ POLÉVKA A PROGRAM JEDNOHO TÝDNE** 39
TÝDEN S TUKOŽROUTSKOU POLÉVKOU 40

KAPITOLA V **HUBNEME SE ZELNOU POLÉVKOU** 43
NĚKOLIK DŮLEŽITÝCH PRAVIDEL 44
TÝDEN SE ZELNOU POLÉVKOU 46

KAPITOLA VI **RECEPTÁŘ ZDRAVÝCH JÍDEL ZE ZELÍ A SE ZELÍM A DALŠÍ NÁPADY DO KUCHYNĚ** 48

POLÉVKY 48

JAK SE PŘIPRAVUJE ZELÍ V ČECHÁCH A NA MORAVĚ, ALE TAKÉ U SOUSEDŮ 50

DOBROTY ZE ZELÍ A SE ZELÍM 55

SALÁTY ZELNÉ A SE ZELÍM 73

NÁPADY ZE SVĚTA:

SLOVENSKO 77

ITÁLIE 80

RUSKÁ A UKRAJINSKÁ KUCHYNĚ 81

ČÍNA 85

INDONÉSIE 91

ARABSKÁ KUCHYNĚ 91

ÚPLNĚ NA ZÁVĚR 93

REJSTŘÍK 94