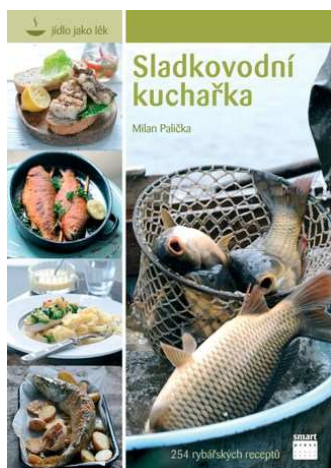


Jídlo jako lék

Sladkovodní kuchařka 254 rybářských receptů Milan Palička

Po úspěšné Olivové kuchařce a Mořské (nejen) kuchařce další kuchařka o zdravém vaření z edice Jídlo jako lék



Sladkovodní ryby si své místo v edici Jídlo jako lék zasloužily nejenom obsahem zdravých prospěšných látek, ale i skvělou chutí, a navíc i snadnou dostupností. Vždyť Česká republika je zemí rybníků, řek a rybářů. Přesto je spotřeba ryb dlouhodobě poměrně nízká, i proto, že si mnoho lidí s jejich úpravou neví rady. Jenže kde najít inspiraci, jak rybí maso chutně a snadno připravit?

Autor Milan Palička se rozhodl široké veřejnosti zpřístupnit své osvědčené rodinné recepty i speciality svých přátel. Sladkovodní kuchařka, výpravná česká kuchařka pro vaření ze sladkovodních ryb, je věnována nejen rybářům a jejich rodinám a dalším příznivcům rybích pokrmů, ale i všem, kteří rádi chutně i zdravě vaří, kteří se snaží zařazovat do jídelníčku zdravé potraviny nebo chtějí zhubnout. Prostě a jednoduše všem, kdo si chtějí pochutnat na nápaditě upravené rybě, ale přitom vařit rychle a nenáročně.

Úvodní část obsahuje všechny informace, které pro přípravu ryb budete potřebovat – rady pro výběr a nákup ryb, pro jejich přípravu před vařením i pro vaření. Potřebujete vědět, jak rybu usmrtit, vykuchat a zbavit šupin, jak ji naporcovat, jaká příprava jejímu masu svědčí nejvíce a které koření se k němu nejlépe hodí? Stačí před vařením zalistovat v úvodní části knihy a vše se dozvíte.

V receptové části knihy je mnoho receptů na předkrmy a pomazánky, u nás zcela opomíjené rybí polévky, na saláty s rybím masem a také návody na marinování, nakládání i uzení ryb. Hlavní receptovou částí jsou hlavní jídla ze všech druhů ryb – od amura po úhoře, přičemž největší část zabírá samozřejmě oblíbený kapr. Najdete recepty na úpravu všech průmyslově chovaných ryb, které můžete koupit v českých supermarketech, i méně dostupných ryb a rybiček, které rybáři vytáhnou z vody a jejich manželky si potom s jejich úpravou nevědí rady. Těm, kteří se obávají kostiček, autor doporučuje ryby bez kostí, např. pangasia, který je pro jemnou chuť a žádné kosti ideálním doplňkem dětského jídelníčku.

Knihy obsahuje více než 250 receptů, doplněných celostránkovými fotografiemi hotových jídel a ilustračními fotografiemi s rybářskými motivy. U všech receptů je uvedena jejich energetická hodnota a obsah cholesterolu. Kuchařka se díky tomu hodí i pro hubnoucí.

A pro rybáře a všechny, kdo se o ryby, rybníkářství i rybaření zajímají, jsme knihu doplnili i kapitolami o sladkovodních rybách, o dějinách rybníkářství u nás, v neposlední řadě i o tom, jaký vliv má konzumace rybiho masa na lidské zdraví.

- **Rady, jak vybírat a nakupovat rybí produkty**
- **Podrobný popis přípravy ryb s fotografiemi postupu**
- **Tipy pro kuchyňskou úpravu ryb**
- **Přes 250 receptů s uvedenou energetickou hodnotou a obsahem – předkrmy, polévky, hlavní jídla, saláty z ryb, uzené a marinované ryby**
- **Kapitola o dějinách rybníkářství v České republice**
- **Informace o českých sladkovodních rybách a tipy pro rybáře**
- **Informace, proč jsou ryby tak zdravé**

O autorovi:

Milan Palička je dlouholetý vášnivý rybář a nadšený kuchař, připravující nápaditá jídla ze svých úlovků i sladkovodních ryb koupených v českých obchodech. Na internetu vede vlastní blog Mánkův rybí restaurant, v němž čtenářům kromě spousty rybích receptů nabízí i rady do kuchyně nebo kontakty na prodejny ryb v ČR.

Fotografie receptů: Alena Hrbková
Foodstyling: Milena Volfová



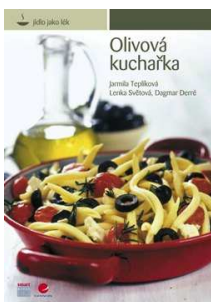
Obchodní informace

Formát 172 x 240, pevná vazba, cca 224 stran,
399 Kč, celobarevné, mnoho fotografií
ISBN 978-80-87049-12-9



Andrea Pitková, tel. 775 265 335
pitkova@smartpress.cz

V edici Jídlo jako lék již vyšlo:



OLIVOVÁ KUCHAŘKA

Jarmila Teplíková, Lenka Světová, Dagmar Derré

Všichni víme, že olivový olej je zdravý. V této knize najdete mnoho receptů, praktických informací, a především rady a tipy, jak potenciálu oliv co nejefektivněji využít. Olivová kuchařka ale nabízí nepřeberné možnosti využití olivových produktů nejen v kuchyni, ale i v kosmetice a v domácnosti.

Pevná vazba, 172 x 240, 200 stran, 369 Kč



MOŘSKÁ (NEJEN) KUCHAŘKA

Lenka Světová, Dagmar Derré

Víte, jak nakupovat ryby a dary moře a jak je připravit, abyste co nejlépe využili prospěšné látky, které obsahují? V knize z edice Jídlo jako lék najdete přehled produktů dostupných na českém trhu. Získáte cenné rady a důležité informace, spoustu inspirace a mnoho receptů, které posílí vaše zdraví a podpoří vaši snahu držet si štíhlou linii. Ryby se konečně stanou oblíbenou součástí vašeho jídelníčku.

Pevná vazba, 172 x 240, 312 stran, 449 Kč

O knize řekli:

Kniha obsahuje mnoho netradičních receptur, jak naložit s kvalitními českými rybami. Příznivci sladkovodních ryb si tak zde přijdou opravdu na své. Doporučuji profesionálům i začátečníkům.

Ing. Bohumil Vácha
odborník na marketing Rybářského sdružení ČR