

Italská veganská kuchařka



[Ruediger Dahlke](#)

Italská veganská kuchařka - Ruediger Dahlke
ke stažení PDF Další kniha z pera tohoto neúnavného autora, která navazuje na své předchůdkyně Strava pro klid v duši a Strava pro klid v duši - recepty veganské kuchyně, tentokrát v italském duchu. Naleznete zde 90 receptů na typickou italskou stravu, aniž by jednotlivé pokrmy obsahovaly cokoli živočišného původu. Lákavé fotografie dokládají, že veganská strava opravdu není nudná. V knize naleznete: předkrmy – chleby s pomazánkou, saláty a kombinace syrové zeleniny, teplé chuťovky, - první chod – polévky, těstoviny, rýže, quinou, špaldu, - druhý chod – zeleninu (jako hlavní jídlo i jako přílohu), seitan, tofu -dezerty – pudinky, krémy, lívance, záviny, muffiny, placičky.

Peace Food je výživa míru a pokoje. Myšlenka, kterou autor pomocí svých knih o veganské stravě předává čtenářům, je, že kdo nejlépe výrobky živočišného původu, ale žije se vysoce hodnotnou rostlinnou stravou, nepřispívá k utrpení zvířat, vytváří si účinnou ochranu proti nejrozšířenějším nemocem naší doby a navíc se stará o ozdravení naší planety. Dr. Ruediger Dahlke (1951), působí od roku 1979 jako lékař a psychoterapeut, specializovaný na přírodní léčbu a homeopatii. Pořádá semináře v německy mluvící části Evropy a v Itálii. Svými knihami o výkladu klinických obrazů nemocí založil celostní psychosomatiku, která již více než 15 let nachází stále více příznivců. Jeho stěžejní díla můžete sehnat i v češtině: Nemoc jako symbol, Nemoc jako řeč duše, Princip stínu, Strava pro klid v duši, Strava pro klid v

duši - recepty veganské kuchyně a další
připravujeme.

