

## Zelenina ve výživě člověka

Renomovaný český autor, prof. Ing. Karel Kopec, DrSc., přináší současný pohled na nezastupitelný význam zeleniny pro zdravou výživu, v níž teprve komplexní masozeleninová strava s dostatečným zastoupením zeleniny jsou předpokladem zdraví. V textu i v tabulkách autor zdůrazňuje nutriční, sensorickou a ochrannou hodnotu rozsáhlého sortimentu zeleninových druhů. Uvádí, jak uchovat jakostní znaky čerstvé, skladované, konzervované, a zejména kuchyňsky zpracované zeleniny. Publikace obsahuje také příklady zdokonalování chuti a zpestření jídelníčku tradičními a moderními úpravami. Přejeme vám dobrou chuť a mnoho nových podnětů při přípravě zeleniny.