

Anna Popis-Witkowska

# Przyprawy

do każdej potrawy

**Wypróbuj nowe,  
oryginalne oraz  
tradycyjne i  
sprawdzone  
smaki w Twojej kuchni**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji ["Przyprawy do każdej potrawy"](#)

## Darmowa publikacja dostarczona przez [JacekSztucki.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska, rok 2008

Autor: Anna Popis-Witkowska  
Tytuł: Przyprawy do każdej potrawy

Data: 21.03.2011

Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o.o.  
ul. Daszyńskiego 5  
44-100 Gliwice  
[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)  
email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b>PRZYPRAWY</b> .....	<b>4</b>
<a href="#">Alpinia</a> .....	5
<a href="#">Anyż</a> .....	6
<a href="#">Anyż gwiaździsty</a> .....	9
<a href="#">Arcydzięgiel litwor</a> .....	11
<a href="#">Bazylia</a> .....	12
<a href="#">Cebula</a> .....	15
<a href="#">Cynamon</a> .....	17
<a href="#">Czarnuszka</a> .....	19
<a href="#">Cząber</a> .....	22
<a href="#">Czosnek</a> .....	23
<a href="#">Estragon</a> .....	26
<a href="#">Fenkuł</a> .....	28
<a href="#">Gałka muszkatołowa</a> .....	30
<a href="#">Gorczyca</a> .....	32
<a href="#">Goździki</a> .....	34
<a href="#">Imbir</a> .....	37
<a href="#">Jałowiec</a> .....	39
<a href="#">Kapary</a> .....	42
<a href="#">Kardamon</a> .....	43
<a href="#">Kmin rzymski</a> .....	45
<a href="#">Kminek</a> .....	48
<a href="#">Kolendra</a> .....	50
<a href="#">Koper</a> .....	52
<a href="#">Kozieradka</a> .....	54
<a href="#">Kurkuma</a> .....	55
<a href="#">Liść laurowy</a> .....	57
<a href="#">Lubczyk</a> .....	59
<a href="#">Majeranek</a> .....	61
<a href="#">Mak</a> .....	63
<a href="#">Melisa</a> .....	64
<a href="#">Mięta</a> .....	66
<a href="#">Oregano</a> .....	68
<a href="#">Papryka</a> .....	70
<a href="#">Pieprz</a> .....	73
<a href="#">Rozmaryn</a> .....	75
<a href="#">Szafran</a> .....	78
<a href="#">Szałwia</a> .....	79
<a href="#">Trawa cytrynowa</a> .....	81
<a href="#">Trybula</a> .....	83
<a href="#">Tymianek</a> .....	84
<a href="#">Wanilia</a> .....	86
<a href="#">Ziele angielskie</a> .....	88
<b>JAKIE PRZYPRAWY PASUJĄ DO RÓŻNYCH POTRAW?</b> .....	<b>90</b>
<b>MIESZANKI PRZYPRAW</b> .....	<b>93</b>
<a href="#">Curry</a> .....	93
<a href="#">Mieszanki do zup</a> .....	95
<a href="#">Przyprawa do gulaszu</a> .....	97
<a href="#">Przyprawa do mięs</a> .....	98
<a href="#">Przyprawa do pizzy</a> .....	99
<a href="#">Przyprawa do ryb</a> .....	100
<a href="#">Mieszanki ziół do różnych potraw</a> .....	100
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>103</b>

## PRZYPRAWY

*Według słownika – przyprawa to „substancja dodawana do potraw dla polepszenia ich smaku i zapachu”. Każdy z nas umie wyliczyć z pamięci przynajmniej kilka przypraw. Ale co o nich wiemy? Najczęściej znamy ich smak i kolor - i na tym kończy się nasza wiedza o nich. A przecież wiele przypraw ma ciekawą historię, często też nie mamy pojęcia, że zanim dane zioło zaczęło być przyprawą, to było lekiem lub nawet substancją magiczną. Do dziś wiele z roślin przyprawowych funkcjonuje równoległe w lecznictwie. No i wielu dodajemy do potraw w celu pobudzenia namiętności partnera – tak, tak, przyprawy bywają także afrodyzjakami.*

*Jedzenie jest koniecznością i przyjemnością - niech ta przyjemność będzie jak największa. Temu właśnie służą przyprawy. Wystarczy szczypta tego czy owego – i zwykły kotlet może stać się daniem godnym królewskiego stołu i najbardziej wyrafinowanego podniebienia.*

*Dzięki temu poradnikowi mogą się Państwo dowiedzieć, skąd pochodzi dana przyprawa, od jak dawna jest znana, jaką ma historię i – co chyba jednak najważniejsze – jaka przyprawa do jakiego pasuje dania. Niniejsza książka pomoże uniknąć kulinarnej wpadki i doradzi, co z czym łączyć, co czym przyprawić, by efekt był znakomity. Aby ułatwić szukanie – opisy przypraw są ułożone alfabetycznie według nazw.*

*Życzymy Państwu, by gotowanie stało się wspaniałą przygodą, podróżą w świat nieznanych, acz wspaniałych smaków i aromatów!*

# Alpinia

*(Alpinia)*

## Opis

Bylina z rodziny imbirowatych, dorasta do wysokości 2,5 metra, występuje w kilku odmianach. Nazywana też gałganiem. Przyprawą jest świeży bądź suszony korzeń (suszony często jest mielony na proszek).

## Pochodzenie

Azja Południowa.

## Historia

Przyprawa używana od dawien dawna w Malezji, Chinach i Indiach. Jest także rośliną leczniczą.

## Właściwości

Korzenny smak i zapach.

## Zastosowanie

Dodaje się alpinii do potraw kuchni chińskiej, malajskiej i hinduskiej. Pasuje do drobiu i ryb, a także do potraw z ryżu.

### **\* Azjatycka herbata**

8-10 plasterków świeżej alpinii  
2 łyżeczki dobrej czarnej herbaty liściastej  
cukier trzcinowy  
mleko

Gotować 2½ szklanki wody z alpinia przez kilka minut. Rozgrzać czajniczek, wsypać do niego herbatę, zalać wywarem z alpinii, przykryć i odstawić na 5 minut. Rozlać do filiżanek. Oddzielnie podać cukier i mleko.

## **Anyż**

***(Pimpinella anisum)***

### **Opis**

Jednoroczna roślina zielna o wysokości do 50 cm. Ma drobne białe kwiaty, tworzące baldachy na szczycie pędu. Owoce ma zielonoszare, pokryte drobnymi włoskami. Nazywany jest też anyżkiem. Surowcem do wytwarzania przypraw są owoce i nasiona.

### **Pochodzenie**

Pierwotnie anyż występował w Azji Mniejszej, Egipcie, Indiach, Chinach i w krajach basenu Morza Śródziemnego.

## Historia

W dawnych czasach anyż był uważany za środek przeciwko wszelkim truciznom. Był bardzo popularny w Egipcie. Wspomina o nim najstarszy egipski dokument medyczny, papyrus Ebersa. Do polski sprowadzony został w średniowieczu przez zakon benedyktynów.

## Właściwości

Intensywny zapach. Korzenny, słodko-palący smak.

## Zastosowanie

Stosowany do aromatyzowania wyrobów cukierniczych (ciast, cukierków), napojów, syropów, alkoholi (likier anyżowy). Używa się go także jako dodatku do gotowanych warzyw (buraków, marchwi, czerwonej kapusty) oraz do potraw z dziczyzny i sosów mięsnych. Nawet niewielki dodatek anyżu poprawia smak i zapach powideł śliwkowych i marynat z dyni.

### \* Kwas chlebowy

500 g sucharów z żytniego chleba razowego

200 g cukru

30 g drożdży

5-10 pędów świeżej mięty

3-4 liście czarnej porzeczki

gałka muskatołowa

imbir

anyż

tymianek

50 g rodzynek

Drobno pokrojone kromki czerstwego chleba razowego (bez pleśni!) suszyć w piekarniku do lekkiego zrumienienia.

Otrzymane w ten sposób suchary zalać 5 l wrzątku, przykryć płótnem i odstawić na 4 godziny. Następnie brzeczkę przecedzić przez kilka warstw gazy, zlać do innego naczynia, dodać cukier, drożdże, miętę, liście porzeczki, anyż i inne dodatki i odstawić do odfermentowania na 2-3 godziny w ciepłe miejsce. Po tym czasie, aby napój nie był zbyt kwaśny, należy go wynieść w chłodniejsze miejsce, co opóźni fermentację. Po 9 godzinach kwas ponownie przecedzić przez rzadkie płótno i rozlać do butelek, wkładając do każdej po 3-5 rodzynek.

Najlepsze są do przechowywania kwasu butelki takie, jakich używa się do szampana. Szczelnie zakorkowane butelki należy trzymać w ciemnym chłodnym miejscu (np. w piwnicy) nie krócej niż trzy doby. Po tym czasie napój jest gotowy do spożycia.



## **Anyż gwiaździsty**

**(*Illicium verum*)**

### **Opis**

To nieduże drzewo z rodziny magnoliowatych, zielone przez cały rok, nazywane jest też badianem. Ma żółte kwiaty. Owocuje od 6 roku życia, najwydajniejszy jest między 14 a 100 rokiem wegetacji. Owoce mają kształt gwiazdy, złożonej z 6-10 zdrewniałych mieszków, zawierających po jednym nasionie. Jako przyprawa używane są owoce i nasiona, w całości lub rozdrobnione.

### **Pochodzenie**

Występuje w Wietnamie, Chinach, Indiach.

### **Historia**

Znany od wieków w Chinach i Indiach (wchodzi w skład chińskiej przyprawy “pięć smaków” i najpopularniejszej chyba indyjskiej mieszanki przyprawowej, curry), do Europy trafił około 300 lat temu dzięki szlakom herbacianym, wiodącym przez Rosję.

### **Właściwości**

Podobny w smaku i zapachu do anyżu – korzenno-słodki.

## **Zastosowanie**

Wchodzi w skład wielu potraw kuchni chińskiej, wietnamskiej i hinduskiej. Doskonale aromatyzuje potrawy z wieprzowiny i drobiu, a także pierniki, desery mleczne, syropy, kompoty, powidła i potrawy słodko-kwaśne.

### **\* Żeberka xing tao**

- 1 kg wieprzowych żeberek
- 3 łyżki pikantnego sosu sojowego
- 2 łyżki cukru
- 2 cebule dymki
- 4 łyżki wina ryżowego (lub wytrawnej sherry)
- 1 łyżka mielonego anyżu gwiazdzistego
- szczypta świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki przyprawy chińskiej
- 3 łyżki esencjonalnego bulionu
- 1 łyżka oleju sezamowego
- olej do smażenia (kukurydziany lub arachidowy)

Żeberka pokroić, dokładnie umyć, osuszyć. Przygotować marynatę: dymki oczyścić, umyć, drobno posiekać, zalać pikantnym sosem sojowym. Dodać cukier, wino ryżowe, mielony anyż, odrobinę pieprzu i przyprawę chińską oraz bulion. W czasie marynowania żeberka wielokrotnie mieszać i polewać marynatą. Wyjąć, osączyć z marynaty na sicie. Na głębokiej patelni rozgrzać olej, wkładać żeberka, smażyć około 12 minut. Można podawać z ryżem.

# Arcydzięgiel litwor

*(Angelica archangelica)*

## Opis

Wegetacja tej rośliny trwa dwa lata. Wysokość do 2 metrów. Kwiaty drobne, zielono-żółte. Jako przyprawa używany jest korzeń, niekiedy także liście.

## Pochodzenie

Górzyste i wilgotne rejony Europy i Azji.

## Historia

Roślina ta jest, według wierzeń ludowych, cudownym, czarodziejskim lekiem na 9 chorób, objawionym ludziom przez archanioła Rafaela. W Polsce roślinę tę uprawiano głównie w ogrodach przyklasztornych z racji jej działania leczniczego.

## Właściwości

Zapach korzenno-pieprzowy, ziemisty. Smak lekko gorzkawy.

## Zastosowanie

Sporządza się z arcydzięgla likiery i wina (często lecznicze). Młode pędy mogą być traktowane jak warzywo. Korzenie i liście stanowią wspaniały dodatek do sosów, sałatek i gotowanych jarzyn. Do dekorowania ciast i tortów używa się kandyzowanych ogonków liściowych i młodych pędów.

### **\* Wino arcydzięgłowe**

40 g rozdrobnionego korzenia arcydzięgla

20 g liści melisy

3-5 g cynamonu

Zmieszać razem i zalać winem gronowym (3/4 litra). Macerować przez 21 dni. Odcedzić i zlać do kolorowych butelek. Używać raz dziennie po małym kieliszku.

## **Bazyli**

***(Ocimum basilicum)***



## **Opis**

Jednoroczna roślina, osiągająca 20-50 cm wysokości. Przyprawą są świeże lub suszone listki.

## **Pochodzenie**

Azja Południowa.

## **Historia**

Bazylia jest znana od wieków na całym świecie – wieńce z tej rośliny znajdowano w piramidach egipskich. W Indiach uważana za ulubioną roślinę boga Wisznu. W Libii uważana za środek ochronny przeciwko ukąszeniom węży i skorpionów.

Do Europy trafiła w IV wieku p.n.e. za sprawą powracających z wypraw do Azji żołnierzy Aleksandra Wielkiego.

W średniowieczu uważano, że bazylię mogą hodować tylko ładne kobiety. Do Polski bazylia przybyła w wieku XVI, prawdopodobnie z Włoch.

## **Właściwości**

Świeży, korzenny, lekko słodkawy zapach i smak.

## **Zastosowanie**

Doskonale pasuje do dań z pomidorów i sosów pomidorowych, jest niezbędnym składnikiem pizzy czy sosu do spaghetti.

Można nią aromatyzować dania z warzyw (ogórki, cukinia, fasola, groch) i dania mięsne.

Na bazie bazylii robi się wyśmienite ziołowe octy i oleje. Bazylia współgra swym smakiem i zapachem z innymi przyprawami – czosnkiem, estragonem, oregano itp. Bazylią wymieszaną z rozmarynem można zastąpić sól w diecie bezsolnej.

### **\* Twarożek z bazylią**

250 g twarogu półtłustego

150 g kwaśnej, gęstej śmietany 12%

mała cebula

szczypta przyprawy typu vegeta

szczypta suszonej bazylii

pieprz (niekoniecznie)

Twarożek rozdrobnić, wymieszać ze śmietaną, dodać pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę i przyprawy. Bazylie rozgnieść najpierw w palcach, żeby wydobyć z niej maksimum aromatu.

## Cebula

*(Allium cepa)*



### Pochodzenie

Pochodzi z Azji Środkowej i północno-zachodnich Indii.

### Historia

Z Azji rozprzestrzeniła się do krajów basenu Morza Śródziemnego. Do Europy trafiła za sprawą wojsk rzymskich. W Egipcie karmiono cebulą głównie niewolników stawiających piramidy. Cebula ratowała też marynarzy przed szkorbutem (chorobą wywoływaną brakiem witaminy C).

## **Właściwości**

Charakterystyczny, bardzo ostry smak i zapach. Krojona powoduje łzawienie. Szcypior jest łagodniejszy zarówno w smaku, jak i w zapachu.

## **Zastosowanie**

Łatwiej chyba byłoby napisać, do czego cebuli się nie używa... Nie używa się jej do dań słodkich. Cebulę można spożywać jako dodatek do wszelkiego rodzaju surówek, sałatek, dań mięsnych, rybnych i warzywnych – na surowo, gotowaną, duszoną, smażoną i pieczoną. Pod wpływem temperatury jej smak i zapach łagodnieje, staje się słodkawy. Cebulę można również marynować – samą lub z innymi warzywami. Szcypior pełni często funkcję dekoracyjną, jest dodawany do twarogów, surówek, sałatek, jajecznic. Można też stosować w kuchni cebulę suszoną i granulowaną, ale ma ona o wiele słabszy smak i zapach niż świeża.

### **\* Surówka na zakąskę**

kiszzone ogórki

cebula

olej

musztarda

Ogórki pokroić w drobną kostkę, tak samo postąpić z cebulą (powinno być jej mniej więcej tyle samo, co ogórków), wymieszać z odrobiną oleju i musztardy, odstawić na godzinę.



## Cynamon

*(Cinnamomum aromaticum, Cinnamomum ceylanicum)*



### Opis

Suszona kora kasji (wiecznie zielonego drzewa o wysokości do 12 metrów) to cynamon chiński. Drugą odmianą jest cynamon cejloński, będący korą cynamonowca cejlońskiego, mniejszego od kasji.

### Pochodzenie

Chiny, Birma, Wietnam, Indonezja.

### Historia

Prawdopodobnie najstarsza przyprawa, wspomniana już w Biblii jako jedna z wonności wchodzących w skład oleju,

którym namaszczano Arkę. Wzmianki o cynamonie notuje także chińska księga zielarska, napisana 2700 lat p.n.e. W Polsce używany jest głównie cynamon cejloński, który do Europy trafił w XVII wieku dzięki Holendrom. Uważany także za afrodyzjak.

### **Właściwości**

Intensywny zapach, lekko słodkawy smak.

### **Zastosowanie**

Używany głównie do wypieków, słodkich dań mlecznych, a także jako składnik przypraw korzennych, stosowanych do wyrobu pirników lub do aromatyzowania grzanego wina. Może także być dodatkiem do dań mięsnych, nadającym im egzotyczny posmak. W kuchni marokańskiej i irańskiej dodawany do dań z jagnięciny. Wchodzi w skład chińskiej przyprawy “pięć smaków” i hinduskiego curry.

### **\* Pleśniak-jabłecznik**

3 szklanki mąki (np. krupczatki)

1/2 + 3/4 szklanki cukru

1 kostka margaryny

2 łyżeczki proszku do pieczenia

5 jajek

jabłka

cukier

cukier waniliowy

cynamon

Z mąki, 1/2 szklanki cukru, żółtek, margaryny i proszku do pieczenia zagnieść ciasto. Podzielić je na 3 części (w proporcjach: 1/2, 1/4 i 1/4 ciasta), włożyć do zamrażalnika na co najmniej godzinę. Jabłka zetrzeć na grubej tarce jarzynowej, dodać cukier, i cynamon (do smaku). Białka ubić na sztywno z 3/4 szklanki cukru i cukrem waniliowym. Wyjąć zmrożone ciasto. 1/2 zetrzeć (na grubej tarce jarzynowej) na wyłożoną folią aluminiową blachę (bez smarowania tłuszczem), wyłożyć jabłka, zetrzeć na nie 1/4 ciasta, wyłożyć na to pianę i zetrzeć resztę ciasta. Wstawić ciasto do średnio nagrzanego piekarnika na około 1 godzinę. Świetnie smakuje jeszcze ciepławe, z mlekiem.

## **Czarnuszka**

*(Nigella sativa)*

### **Opis**

Roślina jednoroczna o wysokości 15-50 cm. Przyprawą są nasiona – małe, czarne, trójgraniaste.

### **Pochodzenie**

Europa Południowa, Azja Zachodnia.

### **Historia**

Znana już w starożytności, uważana za panaceum (lek na wszelkie dolegliwości).

## **Właściwości**

Słodkawo-ostry smak (podobny nieco do gorzkiej kawy), miły, muszkatołowy zapach.

## **Zastosowanie**

Do przyprawiania warzyw, roślin strączkowych, jogurtów, twarogów, marynat. Używana do aromatyzowania wina. Sproszkowane nasiona czarnuszki stanowią namiastkę pieprzu, przydatną w kuchni dietetycznej.

## **\* Babeczki z czarnuszką i mięsem**

1/2 kg piersi z kurczaka

1/2 kg cebulki szalotki

duża garść mrożonego groszku

3 marchewki

3-4 ziemniaki

8-10 ząbków czosnku

oliwa z oliwek

1 szklanka białego wytrawnego wina

sól

pieprz

oregano

1 1/2 szklanki mąki

2 łyżeczki octu

oliwa z oliwek

czarnuszka

Mięso pokroić w kostkę 3/3 cm. Zalać winem i 2-3 łyżkami oliwy, dołożyć 3 ząbki czosnku przeciśnięte przez prasę i pół łyżki oregano. Odstawić na godzinę do lodówki.

Marchewkę i czosnek pokroić w plasterki, ziemniaki w kosteczkę 1/1 cm. Szalotki oczyścić, większe przekroić na pół, mniejsze zostawić w całości. Na patelni smażyć osobno po kolei marchewkę 2 minuty, ziemniaki 3-4 minuty, cebulę, czosnek, groszek po 1 minucie. Na końcu podsmażyć porcjami mięso.

W dużym naczyniu wymieszać warzywa z mięsem. doprawić solą i pieprzem, wsypać oregano, dokładnie wymieszać. Z mąki, 2 łyżek oliwy i 2 łyżeczek octu zagnieść dość twarde ciasto. Włożyć na pół godziny do lodówki. Mięso z warzywami rozłożyć do małych jednoporcjowych misek, dolać 1 łyżkę wody do każdej.

Ciasto podzielić na tyle kawałków, ile jest misek. rozwałkować cienutko. Każdą miseczkę dokładnie okleić ciastem, posmarować oliwą i posypać czarnuszką.

Piec około 20 minut w temperaturze 160 stopni C.

## **JAK SKORZYSTAĆ Z WIEDZY ZAWARTEJ W PEŁNEJ WERSJI EBOOKA?**

Właściwości, zastosowanie i krótką historię 40 przypraw, zestawy mieszanek i przykładowe przepisy na potrawy z opisywanymi przyprawami znajdziesz w pełnej wersji ebooka.

Zajrzyj na stronę: <http://przyprawy.zlotemysli.pl>

**Kliknij tutaj, aby za naprawdę symboliczną cenę poznać sekrety niezwykle aromatycznej i taniej kuchni.**



## **POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:**

### **Gotowanie jest proste! – Grzegorz Ostrowski**



***Poznaj zawsze aktualne i niezwykle proste w wykonaniu przepisy kulinarne, które zrobią niesamowite wrażenie na Twoich gościach.***

Co byś powiedział na przepisy kulinarne, do których składniki masz prawie zawsze w lodówce, a mimo to potrawy z nich wykonane są niecodzienne i tryskają aromatem i zachwycają swoją fantazją każdego, kto je spróbuje?

**Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:**  
<http://gotowanie.zlotemysli.pl>

*"Znakomita książka napisana przez świetnego fachowca. Bardzo sympatyczny język i dużo ciekawych informacji, nawet dla doświadczonej gospodyni domowej. Polecamy (oboje z żoną) zwłaszcza młodym małżeństwom. Może będzie mniej rozwodów, bo jak wiadomo "przez żołądek do serca"."*

**Marek Laskowski, inżynier elektryk**

### **Zdrowe odżywianie i jego sekrety - Sergey Karpov i Wiera Chmielewska**



***W jaki sposób odpowiedni dobór produktów żywnościowych i medycyna niekonwencjonalna mogą polepszyć Twoje zdrowie?***

Jeśli należysz do grupy ludzi, którzy nie znoszą lekarzy i środków farmakologicznych, jeśli zależy Ci na zdrowiu i cenisz sobie niekonwencjonalną medycynę i alternatywne podejście do leczenia – ebook ["Zdrowe odżywianie i jego sekrety"](#) podpowie Ci jak się odżywiać, by Twój organizm zachował zdrowie i witalność

**Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:**  
<http://zdrowe-odzywianie.zlotemysli.pl>

*"Dzięki ebookowi postanowiłem zmienić dotychczasowe zasady żywienia całej rodziny. W naszym jadłospisie używamy znacznie więcej świeżych owoców i warzyw a także stosujemy naturalne suplementy. Nasze społeczeństwo posiada bardzo znikomą wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Pozycja jest bardzo interesująca i warta przeczytania. "*

**Maria Wiesława Nehrebecka**

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**