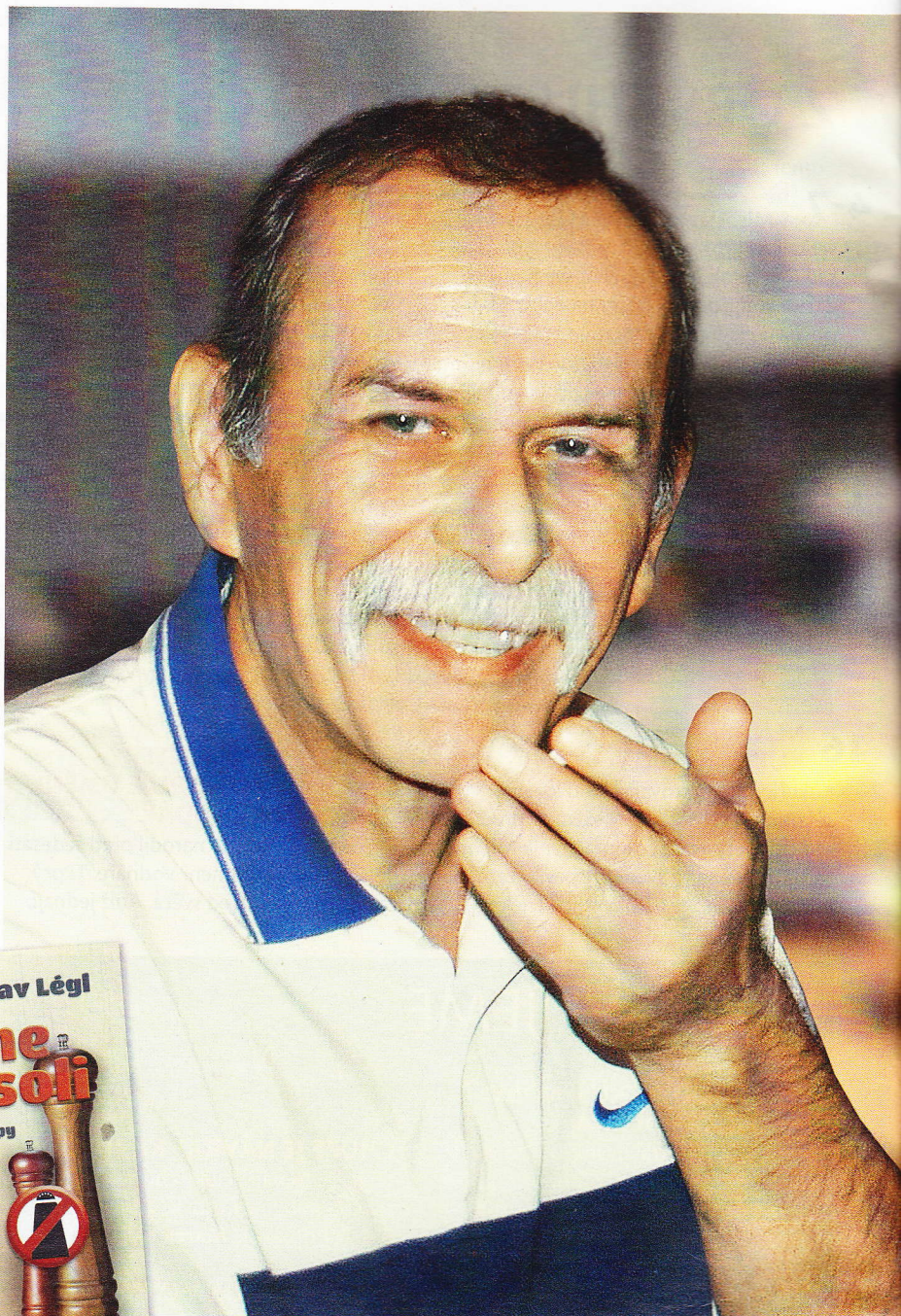


S Miroslavem Léglem jsem se poprvé setkala na křtu jeho knihy *Vaříme bez soli*. Když tento charizmatičtý muž dovyprávěl příběh o své nemoci a uzdravení, pozval hosty na ochutnávku pochoutek, o něž nezaavadilo ani „zrníčko“ soli. Musím konstatovat, že jídlo bylo vynikající a mně osobně v něm sůl vůbec nechyběla.

Nedávno jste vydal knihu *Vaříme bez soli*. Co vás přimělo k tomu, abyste napsal kuchařku?

Začalo to jak v Písni o mé zemi pana Karla Černocho, tedy „když loď se naklání, lidé najdou svoji tvář“. Celý život jsem se choval řádně, civilizovaně a výsledkem byla výrazná nadváha, vysoký tlak, problémy se srdcem, otoky a projevy dalších civilizačních nemocí až po přímé ohrožení života. Intenzivní snaha lékařů mě vrátila mezi přiměřeně živé s jasným doporučením: Vážený pane, nesolte! A tak jsem se zařadil mezi docela velkou skupinu lidí, kteří podobný verdikt již slyšeli. Za příčinu mého civilizačního zdravotního stavu byl jednoznačně označen způsob stravování. Stalo se to před několika lety. Vlastní vyděšení ze smrti v 55 letech lze vyřešit změnou stravování, zafungovalo. A tak jsem ruku v ruce se svou ženou bojoval v kuchyni o přípravu chutných, voňavých a kvalitních pokrmů bez použití soli. Hledali jsme odpovědi na otázku: Jak nesolit? Řešení jsme našli, zjevnou i průmyslově důmyslně skrytou sůl jsme vyloučili, přísun dostatečného množství minerálů, tedy zejména sodíku, jsme přepočítali a zajistili a výsledkem byly jasné sestavené postupy



a recepty přípravy teplých pokrmů. A sám jsem se nestačil divit. Problémy mizely, moje váha klesla za tři roky ze 110 na 80 kilogramů a fyzicky i psychicky jsem se zase začal cítit jako král, to abych myšlenku uzavřel opět citací z písničky, tentokrát pana Miroslava Černého. Zatím co ty spíš. A když už bylo řešení na světě, pokládal jsem za lidskou osobní povinnost neponechat si je pouze pro sebe, ale sdělit návod na péči o vlastní tělo všem,

kteří mají zájem o sebe a o své malé děti. Notabene proto, že podobný návod ve formě jakéhosi manuálu jsem na našem trhu nenašel. A proto jsem napsal knihu *Vaříme bez soli*, obsahující přes devět set návodů na přípravu pokrmů pro ty z nás, kteří nemohou solit, nechtějí své tělo předávkovat průmyslově skrytou solí, chtějí spotřebu soli výrazně omezit a zároveň pro ty, kteří s vařením teprve začínají nebo začnou. Proto je kniha záměrně napsána co nejdetailněji a názorně, a proto si její

sestavení vyžádalo dva roky intenzivní práce. Přeji všem lidem, kteří tuto knihu přijmou za vlastní, aby jim přinesla stejný prospěch jako mně samotnému.

SŮL JAKO NEPŘÍJEMNOST

Když se řekne „sůl“, každý si vzpomene na pohádku *Sůl nad zlato*. Bylo pro vás těžké najednou vyloučit sůl ze svého jídelníčku?

Samozřejmě bylo, asi tak stejně jako při detoxikaci od jiného předávkování.

Můj rozum v podstatě vstoupil do války s centrem chuti, které máme uložené v mozku. Několik týdnů chuťové centrum protestovalo a odmítalo absenci slané chuti přijímat, pokrmy byly nechutné. Poté centrum situaci vzdalo, bylo mu to jaksi jedno, jídlo jsem vnímal v zásadě s výraznou dávkou lhostejnosti. To trvalo zhruba tři měsíce. Pak se však chuťové centrum k mému rozumu přidalo a začalo nacházet v nových chutích zalíbení. Dnes, po více než třech letech, vnímá mé chuťové centrum slanou chuť jako výraznou nepřijemnost, která překrývá skupiny chutí, na které si nově zvyklo a které vyhledává. V praxi to znamená, že se každý den těším na

Byla to kombinace všeho možného dohromady. Vaření nejsou jen recepty. Staré indické přísloví praví, že alchymie a kulinářské umění jedno jsou. Tedy pokud chcete dobře vařit, musíte nejdříve pochopit a osvojit si možnosti a pravidla technologie přípravy pokrmů, poté teprve volíte suroviny, ze kterých je sestaven recept. Inspirace tedy spočívala ve snaze zvládnout dokonale všechny možnosti tepelné úpravy jednotlivých potravin, pak z nich zodpovědně vybrat ty, které jsou pro danou potravinu vhodné a možné pro úpravu bez použití soli, vybrat k potravine vhodné doplnění, dochucení, zahuštění, zjemnění atd., pak zkusit, a když to vyjde, tak písemně zaznamenat recept, který pro účely zmiňované knížky obsahuje nejen soupis surovin, ale i detailnější návod na jejich použití.

Kuchařka, kterou jste napsal, je zároveň prevencí i terapií civilizačních onemocnění. Při kterých nemocích byste své recepty doporučil?

Především bych knihu doporučil zdravým lidem a všem, kdo své zdraví považují za cennost. Všichni víme, že lékařská věda se

přijmu sodíku k dočasným nebo trvalým změnám v metabolismu minerálů nebo k jeho destrukci v těle, a to s přímými nebo zprostředkovanými vlivy na fungování jednotlivých orgánů těla nebo organismu jako celku. Nemoc z přesolování se projevuje nebo podílí na vzniku a průběhu zejména těchto chorob: vysoký krevní tlak, infarkt myokardu, mozková mrtvice, selhávání ledvin, otoky, zhoubné nádory trávicí soustavy, osteoporóza, cukrovka, dna, impotence a chronická únava.

Jak dlouho vaříte bez soli? A jak se k tomu staví vaši blízcí? Zasáhlo vyloučení soli z vašeho jídelníčku i někoho z rodiny? Přidal se k vám někdo?

Pokrmy bez použití kuchyňské soli vaříme tři a půl roku. Kuchyňskou solí v tomto případě rozumím nejen sůl, ale i zvýrazňovače chuti, konzervanty, kypřidla a všechna aditiva (ěčka), která obsahují sodík. Moji blízcí mě respektují, spolu se mnou se stejným způsobem stravuje manželka. Pravdou je, že uvařit jídlo bez soli tak, aby bylo chutné, voňavé a celkově atraktivní, téměř nikdo neumí. Byl to jeden z podnětů, proč jsem knihu *Vaříme bez soli* napsal. Před jejím vydáním se sice všichni snažili, ale při vynechání klasického „osolíme, opepříme a hotovo“ propadali tichému zoufalství a jejich tvorba žádnou mňamkou nebyla.

ZMĚNA SE VYVÍJÍ

Přestal jste úplně solit, nebo si někdy přece jen „zamlsáte“ a jídlo osolíte?

Ze zdravotních důvodů a také jako prevenci jsem přestal chlorid sodný používat zcela. Nikdy si nezamlsám, slanou chuť jsem při svém narození neznal stejně jako každý jiný člověk, touto genetickou informací při narození vybaveni nejsme. Těm, kteří mě mlsat slané naučili, si dovolím poděkovat, se skvosty potravinářského průmyslu jsem si užil své a mohu jen stručně dodat: Stačilo to, děkuji, už nechci. Dostatečný příjem sodíku, jako minerálu nezbytného pro život, si dovedu zajistit konzumací přírodních potravin stejně jako všechny druhy ostatních živočichů na zeměkouli.

Jak se změnilo vnímání jídla, když přestaneme najednou solit? Jak jste se cítil vy? Chyběla vám sůl? Objevil jste nové chutě?

O tom, že změna nenastane skokem, ale vše se vyvíjí několik měsíců, jsme už

Bez soli to jde

nové kombinace chutí, a pokud mi někdo podstrčí jídlo osolené, pak je pro mě chuť nepřijemná a pokrm nechutný. Pokud tedy dostanu slané jídlo, nevím, co jím, nehledě na to, co to se mnou fyzicky udělá.

Jaký jste měl vztah k vaření, když jste se dozvěděl, že byste měl vyloučit sůl ze svého jídelníčku? Začínal jste s vařením, nebo jste už někdy předtím vařil?

Así jako většina mužů, kteří si myslí, že jejich partnerka vaří obyčejná jídla, kdežto oni tvoří speciality. K tomu přispíval u mě i zájem o kulinářství a speciálně mě zajímaly odlišnosti ve stravování jednotlivých národů, jejich příčiny a důsledky. K mé vlastní škodě byla však nejčastějším kuchařem prodejna lahůdek a uzenin. Těm a vlastní hlouposti děkuji především.

ALCHYMIE, LÉK I PREVENCE

Jak jste vytvářel recepty? Inspiroval jste se někde, nebo jste se prostě do vaření bez soli pustil rovnou a experimentoval?

Ing. Miroslav Légl (1954)

je původním povoláním ekonom. Zabývá se zdravou výživou, konkrétně přípravou pokrmů bez použití kuchyňské soli. Příčinou této aktivity je jeho osobní zájem o zvýšení kvality potravin na trhu cestou zlepšení péče lidí o své vlastní zdraví. Řídí se vlastními zkušenostmi, je autor knihy *Vaříme bez soli*.

neustále vyvíjí a že míra poznání procesů fungování lidského organismu je a vždy bude jen omezená. Vždyť taková nemoc z ozáření byla popisována až s odstupem po reálném použití jaderných zbraní na konci druhé světové války. V souvislosti s vaší otázkou bych se pokusil definovat to, co zatím lékařská věda oficiálně nedefinovala. Rozumím tím „nemoc z přesolování“. Tedy nemoc z přesolování chápou jako stav organismu, při kterém dochází z důvodu dlouhodobě vysokého

mluvili. Každopádně jsem také patřil mezi sociální většinu, která rozlišuje jídlo na dvě odlišné skupiny, a to na dobré a zdravé. Když si uvědomím, že jsem tím své děti naučil považovat zdravé jídlo ze zásady za nechutné, jako otec jsem selhal. Každopádně vynecháním jediné jedné, tedy slané, chuti se mi od přírody dostalo náhrady v poznání neuvěřitelného množství chutí jiných, dosud neznámých a většinou příjemných. S tímto poznáním přímo souvisí to nejvýznamnější, a to opětovné nalezení naprosto výbušné chuti do života. Kdybych to byl býval věděl dříve, přestal bych solit již v dětství.

Existují nějaké „technologické postupy“, díky nimž je neslaný pokrm chutnější?

To je otázka na velký rozbor. Nicméně musím připomenout, že samostatnou kapitolou je ohromující nadbytek sodíku, tedy minerálu, který jíme a jehož hlavním nositelem je sůl použitá v potravinářském průmyslu, proti kapitole dochucování pokrmů, k němuž slanou chuť řadíme. V zásadě nemám námitky proti slané chuti, pokud se v některých případech použije sůl jako koření přípravek. Velmi ostře protestuji však proti tomu, aby byla sůl používána jako technologické nářadí stravovacího průmyslu na devastaci našich peněženek za nákupy potravinářských výrobků, o jejichž zařazení do prodeje nebo naopak rozhodl potravinářsko-obchodní koncern nadnárodního typu s cílem dosáhnout co

nejvyššího obrátu zboží a tím i vlastního zisku, a to s plnou bezohledností vůči našemu zdraví, umocňovanou usměvavými dětmi v reklamních kampaních. Myslím, že jako dostatečné bude sloužit doporučení k přečtení knížky *Vaříme bez soli*, kde je problém dochucování pokrmů v jednotlivých druzích technologických postupů řešený v dostatečném rozsahu, samozřejmě jen tehdy, je-li o znalost odpovědi na tuto otázku zájem.

Maximální denní dávka soli tak, jak je stanovena Mezinárodní zdravotnickou organizací, činí pět gramů na osobu a den.

Snad jako doplnění lze k otázce dochucování uvést, že rozhodně problém nelze zjednodušit na výměnu soli za koření, jak tomu bylo v diskutované pohádce *Sůl nad zlato*. Uvedu krátký příklad na dochucení dušeného špenátu z obvyklého zmrzlého špenátového protlaku. Obvykle jej připravujeme na cibulovém základu s tukem, vložíme zmrzlou kostku, po rozmrazení dusíme, dochutíme česnekem a solí, zahustíme moukou, někdy zjemníme smetanou nebo vmícháme vejce, někdo ještě přidá trochu cukru, pepře, na Slovensku papriky. Pokud budeme dusit špenát bez soli, pak nevyměníme sůl za náhradní, te-

dy další, koření, ale vstoupíme do procesu technologické přípravy, vyřadíme sůl jako okořenění, vyřadíme mouku jako zahušťovadlo, ta stejně chuť jen pohlcuje, jako vhodné jiné zahušťovadlo zvolíme například namočenou bramboru a jako koření doplníme pro zvýraznění chuti (nikoli pro přímé nahrazení soli) rozmarýn, jenž se chuťově skvěle váže na bramboru jako součást směsi, i na česnek, který tradičně v pokrmu ponecháme. Cukr přidávat nemusíme, protože bramborový škrob je polysacharid (tedy cukr), případný pepř či paprika se snáší velmi dobře jak se špenátem, tak s bramborou. A máme dušený špenát různorodých chutí, vyšší výživové hodnoty a technologicky bez kuchyňské soli, a to vše s vědomím, že jedna mražená kostka špenátu je zcela dostatečným zdrojem celodenní potřeby sodíku pro dospělého člověka. Je to příběh o tom, jak jednoduchá změna může způsobit velké následky.

MŮŽEME SŮL NAHRADIT?

Čím se dá nahradit slaná chuť, na kterou jsme zvyklí – respektive jak dosáhnete toho, aby pokrm skutečně chutnal?

Pytlík s kilogramem soli ve spíži opravdu není možné nahradit jiným kilogramovým pytlíkem s nadpisem „náhrada soli“. Ale abychom věděli, o čem mluvíme, tak na ilustraci maličko konkrétních čísel. Maximální denní dávka soli tak, jak je stanovena

Recepty Miroslava Légl

MINUTKOVÉ KUŘE NA MEDU

Potřebujete (pro 4 osoby): 600 g kuřecích prsíček (bez kosti), 1 lžičku tekuté medu, chilli koření, pepř bílý mletý, sušenou bazalku, citronovou šťávu, olej

Postup:

- Nejprve připravíme kořenici směs (marinádu). Do misky nalijeme trochu oleje, přidáme lžičku tekuté medu, chilli koření, pepř, sušenou bazalku (koření v množství podle vlastní chuti), trochu citronové šťávy a našleháme.
- Očištěná prsíčka nakrájíme na silnější plátky, bez naklepání je potřeme medovou směsí, naskládáme na sebe do misky, přikryje-

me a necháme několik hodin (nejlépe přes noc) odležet v chladu. Před tepelnou úpravou necháme ještě 30 minut při pokojové teplotě.

- Připravená kuřecí prsa opečeme po obou stranách bez dalšího přidání tuku na rozpálené pánvi s nepřilnavým povrchem (nebo pánev jen olejem potřeme) dozlatova (asi 4–5 minut na každé straně při střední teplotě).
- Vydáme z pánve a necháme v teple asi 5 minut odpočinout. Podáváme s opečenými bramborami a nakrájenými syrovými rajčaty.



BRAMBORY OPÉKANÉ S CIBULÍ

Potřebujete (pro 4 osoby): 1 kg brambor, 2 cibule, olej, rozmarýn sušený (nebo čerstvý)

Postup:

- Brambory uvaříme ve slupce (vkládáme do vroucí vody), necháme dobře vychladnout, oloupeme a nakrájíme na čtvrtky.
- Na rozeřtém oleji zpěníme nahrubo nakrájenou cibuli, přidáme brambory, poprášíme rozmarýnem (sušený podrtíme, čerstvé lístky nasekáme), lehce promícháme a zvolna opékáme po všech stranách dozlatova. Během opékání občas promícháme.

na Mezinárodní zdravotnickou organizací, činí pět gramů na osobu a den. V České republice spotřebujeme denně 17 gramů na osobu a den. Snížení spotřeby o jeden jediný gram na osobu a den znamená, že v České republice sníme denně o 100 metráků soli méně. Dostat se na úroveň, která zdraví lidí neohrozí, znamená snížení spotřeby o 120 tun denně. A to 77 procent spotřeby soli zařídí potravinářský průmysl, aniž jej o to žádáme a aniž nám to je ve většině případů ochoten vůbec sdělit. Tu to situaci je třeba se vši vážností napravit, nikoli nahradit, a už vůbec ne považovat za zvyk. Každopádně diskutovaná kniha obsahuje přes 900 příkladů ochucení pokrmů bez výše uvedené zátěže. Tedy ve své podstatě se rozhodneme, zda budeme využívat pro svou obživu nabídku přírody, nebo potravinářského průmyslu. Samotnou sůl nezatracují, pokud ji budeme považovat za dochucovací koření v případech, kdy si její špetku můžeme dovolit.

**Umím si představit, že lze maso dovo-
nět nějakým kořením, ale ve vaší ku-
chaře jsou i polévky. Jakým způsobem
je dokážete „zpikantnit“?**

Každá polévka má tři základní součásti, a to základní potraviny, vývar a další (ostatní) přísady. Pokud tedy připravujeme polévku bez použití soli, máme nejméně tři příležitosti, jak učinit pokrm chutný. Každopádně každá základní potravina v polévce má v přírodě přirozeného partnera nebo skupinu partnerů, který dovede z titulu svého poslání přirozenou chuť zvýraznit, nikoli překrýt. Dochucování solí znamená unifikovat chuť všech polévek na jeden typ dochucení, mít polévky pikantní chápu jako míru použití zvolených přísad v jejich různorodosti. Každou polévku lze tedy mít pikantní svým jedinečným způsobem. A dovolte mi se špenátem ještě jedno srovnání, tedy špenátovou polévku. Tradiční české kuchařky představují obvykle špenátovou polévku s použitím těchto surovin – špenát, tuk, mouka, voda, masox nebo jiné koření do polévky, sůl, smetana nebo mléko, vejce, někdy pažitka. Při přípravě teplého pokrmu s označením „špenátová polévka“ bez použití soli získáte chuť, vůni, živiny, minerály, vitaminy a vlákninu za použití trochu jiných surovin – špenát, tuk, mouka, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, zelená paprika, rajčata, zelené natě libečku, celeru nebo petržele, voda, mléko, vejce a koření k dochucení zvole-

ných surovin. Je na každém, aby si svou cestu vybral sám.

**V neslané „šetřící“ dietě nalezneme
i poučení, že nebudeme pít minerální
vody. A nebudeme používat prášek do
pečiva. Proč jsou tyto vody a prášek
škodlivé?**

Na to je jednoduchá odpověď. Minerální vody obsahují značné množství rozpuštěných minerálů, včetně sodíku, přičemž jejich množství je vždy uvedené na etiketách, takže se lze snadno orientovat. Prášek do pečiva je obvyčejně kypřidlo, postavené na masivním podílu sodíku. Pokud tento sodík přijímáme i v potravě, je nutné s ním počítat při porovnání se zdravotně nezávadným limitem. Jako tekutina je jistě obecně prospěšnější čistá voda s obvyklým množstvím minerálů a z kypřidel pak droždí.

V ZIMĚ I V LÉTĚ

**Platí všechno o ne-solení stejně v zimě
i v létě?**

Pokud máte na mysli rozdílnost teploty, je nutné doplnit, že sodík ztrácíme z těla společně s tekutinami, tedy i s potem. Běžné pocení žádný problém nevyvolává, problémem však mohou být masivní ztráty tekutin při průjmech a častém zvracení (pozor na bulimii). Diskutovat lze i o nadměrném pocení při dlouhodobých pobytech v horkém prostředí nebo při extrémních fyzických výkonech (například sportovci). Ve všech uvedených zvláštních případech je vhodné konzultovat hranici příjmu i ztráty sodíku s lékařem.

**Děláte na téma vaření bez soli před-
nášky? Máte na svou kuchařku nějaké
ohlasy od čtenářů?**

O přednášky zájem bývá, je-li to časově možné, rád vyhovím. Ohlasy na vydanou knihu existují, prozatím jsou pozitivní, k mé radosti knihu akceptuje mladá generace. Příznivě ji hodnotí ženy, muži jsou spíše zdrženliví.

**Co byste poradil těm, kteří ze zdravot-
ních důvodů musejí přestat solit?**

Nehleďte důvody, proč se nemůžete postarat o vlastní zdraví, hleďte způsoby, jak to dokázat. Nikdy neříkejte, že na vás už nezáleží, vždy existuje vedle vás někdo, kdo tu nechce zůstat bez vás. Postarejte se o své zdraví sami. Nikdo to za vás neudělá.

Pavla BRZÁKOVÁ



**Silnější
imunita!**

**Více
energie!**

**Snáze
zhubnout!**

**Mladý
ječmen**

Mladá pšenice
Nopal
Chlorella
Alfalfa
Stevia
Křemelina

Rostlinné produkty Zdravý den obsahují přírodní vitamíny, minerály, stopové prvky, enzymy a mnoho dalších důležitých živin, které zvyšují ochranu těla před civilizačními nemocemi a pomáhají nám získat přirozenou harmonii.



**Mladý
ječmen
250g**
Neutralizuje
kyselost v těle.
390,-



**Chlorella
750 tablet**
Zbavuje tělo
jedů, těžkých
kovů a
chemikálií.
370,-



**Nopal
330g**
Pomáhá při
hubnutí.
380,-



**Spirulina
750 tablet**
Zvyšuje
odolnost proti
infekčním
onemocněním.
290,-



**Mladá
pšenice
250g**
Čistí trávicí
trakt
a detoxikuje
organismus.
390,-



**Stevia plus
300 tablet/
kapky 50ml**
Náhražka
cukru. Vhodné
i pro diabetiky.
0 kalorií.
140,-/170,-



**Alfalfa
330g**
Zvyšuje
fyzickou
zdatost.
420,-



**Křemelina
270g**
Přírodní očista
střev.
590,-

www.zdravyden.cz

objednávky na dobírku tel: 730 143 541
mail: svoboda@zdravyden.cz