

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/dzika-strona-jedzenia-jo-robinson-p-491.html>



Dzika strona jedzenia - Jo Robinson

Cena	49,00 zł
Cena poprzednia	54,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	victorel_2322
Kod EAN	9788363965501

Opis produktu

Dzika strona jedzenia
Wydanie drugie

Autor: Jo Robinson

Opis książki

Dzika strona jedzenia - Jo Robinson

Jak gotujesz marchewkę? W całości czy w kawałkach? Myślisz, że nie ma to znaczenia? Jo Robinson udowodni ci, że ma! Na przestrzeni ostatnich tysiącleci rolnictwo skupiło się na uprawie roślin bogatych w tłuszcze, cukry i zapewniających sytość, podczas gdy odmiany bogate w witaminy, błonnik i cenne mikroelementy zostały pominięte. Znana aktywistka żywieniowa nauczy cię, które warzywa i owoce, z dostępnych na targach i w sklepach, zawierają więcej wartości odżywczych, mikroelementów, przeciwutleniaczy czy błonnika. Dowiesz się też, jaką cebulę wybrać, kiedy dopadnie cię przeziębienie oraz jak przygotowywać kukurydzę, by nie utracić jej cennych wartości.

Dzika strona jedzenia jest przewodnikiem po jadalnych roślinach – zaczynając od czosnku, na cytrusach i egzotycznych owocach kończąc. To zbiór danych o wszelkich jadalnych roślinach, a także zaskakujące i ciekawe wskazówki dotyczące ich przyrządzania, które odmienią twój sposób myślenia o jedzeniu. Naukowe informacje zostały podane w przystępny i zrozumiały sposób oraz czytelnie podzielone ze względu na omawiane gatunki. Każdy z rozdziałów zawiera też wypunktowane podsumowanie, w którym zawarte są najcenniejsze informacje żywieniowe.

Dowiedz się, jak pozyskać jak najwięcej wartości odżywczych z jedzenia!

TO MY WYTWARZAMY POŻYWIENIE

Choć my, ludzie, wyruszyliśmy ku naszej przygodzie w kierunku rolnictwa, wszystkie pozostałe istoty na ziemi pozostały wierne swojej oryginalnej diecie – i tak zostało po dziś dzień. Zebry, lemury, słońce, orły, gryzonie, łasice, nietoperze, niedźwiedzie workowate czy małpy człekokształtne, nadal odżywiają się w taki sam sposób, jak tysiące lat temu, pod warunkiem, że umożliwimy im to, pozostawiając ich naturalne siedliska. Wprawdzie trenerzy zwierząt twierdzą, żezymane w niewoli szympansy wolą cukierki M&Ms od bananów, to nie urodził się jeszcze szympan, który sam sobie potrafiłby wytworzyć słodycze. Spośród około 7 milionów gatunków zwierząt, tylko my mieliśmy dość ambicji, zdolności i inteligencji, by odejść od naszej tradycyjnej diety i stworzyć całkiem nowy jadłospis z pokarmów, które najbardziej nam smakowały.

Tu właśnie leży problem. Poczynając od istnienia pierwszych prymitywnych poletek, nasi przodkowie woleli uprawiać te rośliny, które nie były gorzkie w smaku, a zawierały dużo cukru, skrobi i tłuszczu. Rośliny gorzkie, twarde, o grubej skórce, zawierające wiele pestek, pozostawiano w naturze. Po co trudzić się uprawą roślin, których jedzenie nie sprawia przyjemności?

Archeolodzy zebrali mnóstwo dowodów dotyczących naszych pierwotnych wyborów żywieniowych. Dzięki figi i daktyli były jednymi z pierwszych roślin uprawianych przez człowieka i są one też jednymi z najstarszych owoców naturalnie występujących w przyrodzie. Ludy zbieracko-łowicze spożywały jedynie niewielkie ilości zbóż, za to pierwsi rolnicy uczynili obfitujące w skrobię zboża głównym elementem swojej diety. Na Bliskim Wschodzie rolnicy uprawiali pszenicę, jęczmień i proso. Rolnicy afrykańscy: rosplenicę perłową i sorgo. Kukurydza królowała na obu kontynentach amerykańskich, a ryż stał się podstawową uprawą w Azji. Rozpoczęła się era węglowodanów.

Rośliny oleiste były również bardzo cenione. Archeolodzy odkryli w Palestynie zwęglone pozostałości sadu oliwnego, który rósł tam około 7 tys. lat temu. Nasiona sezamu udowodniono około 5 tys. lat temu, głównie ze względu na dużą zawartość oleju. Podstawową uprawą w Meksyku 3 tys. lat temu było bogate w tłuszcz awokado.

Kiedyś, tak jak i dziś, ludzie szukali określonych smaków i składników, wybierali słodkie, bogate w skrobię i wysokokaloryczne pokarmy. Dzięki wielkiemu poświęceniu, byli oni w stanie wygenerować obfite zapasy tych „niezbędnych” do przeżycia roślin w niewielkiej odległości od miejsca swojego zamieszkania. Po raz pierwszy w ciągu naszej długiej historii życia na ziemi nie musieliśmy jeść gorzkich czy tykawatych pokarmów, ani spędzać długich godzin na przetwarzaniu pożywienia tak, by w ogóle nadawało się do jedzenia. Człowiek zaczął tworzyć zapasy jedzenia, które trafiało w jego gust.

Dziś już wiemy, że jedną z konsekwencji uprawy najłodszych i delikatnych w smaku dzikich roślin była drastyczna utrata fitoskładników. Wiele z najzdrowszych składników odżywczych ma kwaśny, cierpki lub gorzki smak. Nieświadomie, ograniczając spożycie owoców i warzyw o intensywnym smaku, nasi przodkowie osłabili swoją odporność na wiele chorób i uciążliwych dolegliwości. W przeciągu wielu wieków ekstensywnego rozwoju rolnictwa, nasza zdolność do modyfikacji diety znacznie przewyższyła zdolność zrozumienia tego, jak te zmiany wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie.

[Fragment książki, s.16-17]

O autorce

Jo Robinson jest autorką i współautorką 14 książek o tematyce zdrowotnej, których sprzedano już w sumie ponad 2 miliony egzemplarzy. To aktywistka żywieniowa, najbardziej znana z badań nad korzyściami chowu trzody chlewnej, bydła, owiec i drobiu na naturalnych pastwiskach. Jej wypowiedzi o produkcji rolnej opartej na trawie,

cytowane były w dziesiątkach głównych mediów w USA, w tym w „Time”, „The New York Times”, „USA today”, „Men’s Health”, „Mother Earth News”, National Public Radio i w „Wall Street Journal”. Jej strona internetowa www.eatwild.com odnotowała ponad 10 milionów odwiedzin. Autorka mieszka i pracuje na Vashon Island, wiejskiej wysepce w pobliżu Seattle w stanie Waszyngton, gdzie w swoim ogrodzie uprawia wiele zdrowych i pysznych odmian warzyw i owoców polecanych w tej książce.

Format: 16.5x24.0cm

Oryginalny tytuł: Eating ON the Wild Side. The Missing Link to Optimum Health

Oprawa: Miękka

Fragment: elibri

Redakcja: Dariusz Łukaszewicz

EAN: 9788363965501

Rok wydania: 21-07-2014

Tłumacz: Zuzanna Kaszukur

Ilość stron: 360

Podtytuł: Utracone ogniwa zdrowego odżywiania

Tytuł: Dzika strona jedzenia

Wydawnictwo: Illuminatio

ISBN: 9788363965501

Autor: Jo Robinson

Model: 9788363965501