

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/zielona-kuchnia-247-jessica-nadel-p-502.html>



Zielona kuchnia 24/7 - Jessica Nadel

Cena	37,00 zł
Cena poprzednia	49,90 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	victorel_2417
Kod EAN	9788364645945

Opis produktu

Przeczytaj dłuższy darmowy fragment książki "Zielona kuchnia 24/7"

Zielona kuchnia 24/7

Autor: Jessica Nadel

Opis książki Zielona kuchnia 24/7 - Jessica Nadel
Odkryj i pokochaj zieleninę!

Jeżeli próbujesz wprowadzić do swojej diety więcej zieloniny, lecz na widok sałaty uciekasz gdzie pieprz rośnie, książka „Zielona kuchnia 24/7” pomoże ci przemycić pyszne i zdrowe zielone warzywa do każdego posiłku w ciągu dnia – od śniadania po deser. Naleśniki ze szpinakiem? Chleb kukurydziany z jarmużem? A żebyś wiedział!

Oto zbiór ponad stu zachęcających, nowatorskich wegańskich przepisów, które za pomocą ponad 40 zielonych warzyw, dadzą ci „energetycznego kopa”. Wśród nich znajdują się klasyczne brokuły czy cukinia, niezwykle wartościowe dla zdrowia botwina czy brukselka, ale także rzadko spotykana zielenina, jak spirulina czy algi morskie. Wśród przepisów znajdziesz:

- Czekoladowe smoothie;
- Samosy i burritos z groszkiem;
- Frytki z polenty z pesto z pikantnym sosem aioli;
- Ciasto z cytryny i pietruszki na bazie oliwy z oliwek;
- Bolognese z makaronem z cukinii;
- Tort czekoladowy z orzechami i awokado.

Dzięki przepisom z „Zielonej kuchni 24/7” możesz jeść zdrowo i lekko, nie rezygnując przy tym ze słodczy!

Fragment książki "Zielona kuchnia 24/7"

MAMA NIE MYLIŁA SIĘ, MÓWIĄC CI, BYŚ JADŁ ZIELENINĘ. Jest ona bogata w witaminy, minerały, antyoksydanty i inne podstawowe składniki odżywcze. Obfituje w chlorofil, ma właściwości alkalizujące, wspomaga też naturalne odtruwanie organizmu. Udowodniono także, że obniża ryzyko zapadnięcia na wiele takich schorzeń, jak cukrzyca, otyłość, a nawet nowotwory.

Zanim zostałam weganką, nie zawsze zajadałam się zieleniną. Można powiedzieć, że tak jak dla większości dzieci stanowiła ona dla mnie najmniej lubianego reprezentanta warzyw. Moja mama przykrywała zielone warzywa odpowiednią ilością sosu serowego, mogłam więc spałaszować cały talerz brokułów, a w pewnym momencie zaczęłam nawet lubić sałatki. I wtedy stało się coś, co spowodowało przełom. Po raz pierwszy zaczęłam pichcić w trakcie obozów kajakarskich, które prowadziłam na letnich zgrupowaniach, i szybko okazało się, że to kocham. Później, kiedy robiłam zakupy i gotowałam jako studentka, odkrywając niesamowite stragany warzywne, poszerzałam listę kupowanych produktów o coraz to nowsze zielone warzywa.

Moje poważne zauroczenie zieleniną miało miejsce kilka lat później, kiedy po raz pierwszy zapisałam się do Community Supported Agriculture (CSA), by dostarczano mi warzywa. Poznałam w ten sposób różne ich rodzaje, które były dla mnie nowe i rozbudziły moją wyobraźnię. Od tamtej pory „wpadłam” na dobre, jak śliwka w kompot.

Zacząłam poznawać świat zieleniny, z pasją przygotowując pyszne, pełnowartościowe, oparte na produktach roślinnych posiłki. Zielone warzywa liściaste i wiele innych zielonych jarzyn to nie tylko jedno z najbardziej odżywczych pokarmów, jakie można nabyć w sklepach. Są też bardzo uniwersalne. Kiedy włączysz smoothie do swojej diety, pozycja ta nie opuści już twojego menu. Niesamowite pasty można przyrządzić dzięki rosnącym w ogrodzie cukinii czy jarmużowi... No cóż, trzeba przyznać, że ostatnimi laty stał się ON kultowym warzywem. Zdaje się, że kiedy podglądam zawartość czyjegoś koszyka (och, nie mów mi tylko, że ty nie robisz tego samego!), zauważam, że każdy zapełnia go zieleniną.

Trudno dziś przejść obojętnie obok targów, straganów czy większego warzywniaka, nie zauważywszy różnego rodzaju zielonych warzyw – wszelakiego rodzaju zapakowanych sałat, główek kapusty, kiełków, brokułów, boćwiny, cukinii i wielu innych. Wraz z wciąż kiełkującą modą na zdrowe odżywianie zielenina staje się obowiązkową pozycją. Mimo to wielu ludzi zjada jedynie jedną czy dwie porcje warzyw dziennie, ograniczając się do sałatki lub przystawki.

Wniosek wynikający z tej książki jest jasny: naprawdę można jeść i, co ważniejsze, rozkoszować się większą ilością warzyw o zielonych liściach i innymi członkami „zielonej” rodziny warzyw. Czasy nudnych, rozmemłanych i ugotowanych kapusty czy brokułów odchodzą do lamusa. Pokażę ci, jak włączyć do twojej codziennej diety proste do przyrządzenia potrawy, którymi zajadać się będzie cała twoja rodzina, bez względu na porę czy okazję. Czy to śniadanie, lunch, kolacja, niedzielna kawa z przyjaciółmi czy rodzinne święto, sprawię, że zawsze będziesz miał na nie pomysł.

[fragment Wstępu, s. 6]

O autorce

Jessica Nadel to autorka popularnego bloga zatytułowanego „Cupcakes AND Kale”. Pasjonatka zdrowej, lokalnej kuchni, opartej na daniach na bazie roślin. Uważa, że w diecie pełnej energetycznych i bogatych w składniki odżywcze potraw jest też miejsce na jedną czy nawet dwie babeczki. Jest właścicielką Oh My Bakeshop, piekarni specjalizującej się w naturalnych i organicznych wypiekach na zamówienie, przeznaczonych dla wegan. Mieszka w Ontario w Kanadzie.

Objętość: 176

Kod wydawcy: 31514

Tematyka: Kuchnia Diety

Fragment: elibri

Nr wydania: 1

Korekta: Beata Piecychna

Wymiary: 24.6x19.0cm

Waga: 0.555

Wysokość: 12

Tytuł oryginalny: Greens 24/7: More than 100 Quick, Easy, AND Delicious Recipes for Eating Leafy Greens AND Other Green Vegetables at Every Meal, Every Day

Tytuł: Zielona kuchnia 24/7

Premiera: 2015-04-03

Rok wydania: 2015

Data wydania: 2015-04-08

Język oryginału: angielski

Język: polski

Redakcja: Małgorzata Świąćicka

Tłumacz: Karolina Łachmacka

EAN: 9788364645945

Format: 246x190 mm

Oryginalny tytuł: Greens 24/7: More Than 100 Quick, Easy, AND Delicious Recipes for Eating Leafy Greens AND Other Gree

Oprawa: Miękka

Wydawnictwo: Illuminatio

Podtytuł: Ponad 100 szybkich, łatwych i niebanalnych przepisów na potrawy z zielonymi warzywami

Ilość stron: 176

Seria: Vivante

Autor: Jessica Nadel

ISBN: 9788364645945

Miejscowość: Białystok

Typ publikacji: Książka

Stan: nowy, pełnowartościowy produkt

Model: 9788364645945