

# „Dzika strona jedzenia” książka Jo Robinson

Ukazało się polskie wydanie książki „Dzika strona jedzenia” autorstwa amerykańskiej aktywistki żywieniowej Jo Robinson. Patronat medialnym nad wydaniem książki objął Miesięcznik Dzikie Życie.

**Ukazało się polskie wydanie książki „Dzika strona jedzenia” autorstwa amerykańskiej aktywistki żywieniowej Jo Robinson. Patronat medialnym nad wydaniem książki objął Miesięcznik Dzikie Życie.**

Książka pierwotnie ukazała się w 2013 r. pod tytułem „Eating on the wild side. The missing link to optimum health”.

„Dzika strona jedzenia” to zbiór rad i wskazówek dotyczących tego, jakie owoce i warzywa wybierać w sklepie lub na targu, a także jak je przygotowywać, żeby wydobyć z nich esencję witamin, mikroelementów, przeciwutleniaczy i wszystkiego tego, co dała im natura. Każdy z rozdziałów tego roślinnego kompendium poświęcony został innemu rodzajowi warzyw czy owoców – by szczegółowo przedstawić dostępne na rynku gatunki, ich wartości odżywcze oraz proste i często zaskakujące metody na ich jak najzdrowsze przyrządzenie.

We wrześniowym numerze Miesięcznika Dzikie Życie będzie można przeczytać wywiad z Jo Robinson pt. „Warto jeść dziko” przeprowadzony przez Beatę Piecychna.

**Jo Robinson** – to autorka i współautorka 14 książek o tematyce zdrowotnej, których sprzedano ponad 2 miliony egzemplarzy. Aktywistka żywieniowa, cytowana 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 „Wall Street Journal”. Mieszka i pracuje na Vashon Island, wiejskiej wysepce w pobliżu Seattle w stanie Waszyngton, gdzie w swoim ogrodzie uprawia wiele odmian warzyw i owoców. Prowadzi stronę [eatwild.com](http://eatwild.com).

**[Książkę można nabyć w Sklepie Wydawnictwa Illuminatio](#)**

MIESIĘCZNIK  
**DZIKIE  
ŻYCIE**

**Patronat medialnym nad wydaniem książki objął Miesięcznik Dzikie Życie.**