

„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.

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

MIESIĘCZNIK
**DZIKIE
ŻYCIE**

Patronat medialnym nad wydaniem książki objął Miesięcznik Dzikie Życie.