

NOWA

Marta
Dymek

JADŁONOZIA

ROŚLINNE
PRZEPISY
Z CAŁEGO
ŚWIATA

MARGINESY





WSTĘP

Po niesamowicie ciepłym przyjęciu mojej pierwszej książki wciąż słyszałam pytania, kiedy pojawi się kolejna i o czym będzie. Przyznam szczerze, że te pytania bardzo mnie stresowały i odwlekałam początek prac jak tylko się dało. W pewnym momencie wręcz myślałam, że nie powstanie już żadna książka, bo oczekiwania są zbyt wysokie — o pomysł wciąż pytali mnie czytelnicy, producenci mojego programu kulinarnego, dziennikarze, a nawet mama. Żeby nie dać się tej presji, w każdej wolnej chwili uciekałam i oddawałam się swojej drugiej wielkiej pasji, czyli podróżom. Zjeździłam Wietnam i Tajlandię, zmarzłam w Korei, ucierałam pasty curry w Indiach, przejechałam całe Bałkany, zgrzałam się na targowiskach w Maroku i rozpływałam się nad świeżym awokado w Kalifornii. W sumie odwiedziłam ponad pięćdziesiąt krajów, a kulturę każdego z nich poznawałam od kuchni, podpatrując to, co interesuje mnie najbardziej — czyli kolejne sposoby na przygotowanie dobrze znanych warzyw. Ciekawiły mnie nowe przyprawy, nietypowe metody przyrządzania, popularne wegańskie potrawy, mało znane regionalne dania i wreszcie to, jak wyglądają stragany i targowiska. Podczas każdej podróży próbowałam setek rzeczy, spędzałam całe dni na bazarach, notowałam inspirujące połączenia oraz spotykałam się z miejscowymi kucharzami, kucharkami i gospodyniami, wciąż szukając w nowych przepisach odpowiedzi na pytanie, o czym ma być moja kolejna książka. Aż nagle po miesiącach podróżowania i lęku zrozumiałam, że muszę po prostu napisać o tym, co inspiruje mnie najbardziej. Czyli właśnie o roślinnych przepisach z całego świata.



Kapitalne przepisy śmiało przekraczające granice polskiej kuchni. Dzięki tej wciągającej książce w nowy sposób użyjecie świeżych ziół, warzyw korzeniowych i strączkowych, potem zaszalejecie i zmieszacie tradycje kulinarne ze wszystkich stron świata, aby stworzyć nowe, porywające smaki!

Isa Chandra Moskowitz

Bulwa selera po chińsku? Węgierski gulasz z papryk i boczniaków? Turecka zupa soczewicowa? Mizeria po koreańsku? Curry z buraków? To tylko kilka dań na zebranie sił przed wielką roślinną podróżą. Nie, nie musisz kupować egzotycznych produktów.

Wystarczy, że udasz się na najbliższy bazar lub do warzywniaka i kupisz polskie warzywa, a następnie skorzystasz z niepospolitych przypraw oraz podpatrzonych w innych kuchniach technik.

Marta Dymek, autorka najgłośniejszej polskiej książki o kuchni roślinnej, powraca z długo wyczekiwaną *Nową Jadłonomią*. Tym razem w roli głównej wystąpią polskie sezonowe warzywa w zupełnie nowej odsłonie – w przepisach z kuchni całego świata.

Marta Dymek

to autorka kultowego roślinnego bloga *Jadłonomia* i książki pod tym samym tytułem, która doczekała się kilkunastu dodruków. Od sześciu lat prowadzi stronę z roślinnymi przepisami, która każdego miesiąca zalicza ponad milion odsłon. Współpracuje z najciekawszymi polskimi magazynami kulinarnymi oraz prowadzi autorski program kulinarny na kanale *Kuchnia+ Zielona Rewolucja Marty Dymek*. Uwielbia pieczone bakłażany, nie zawsze ma cierpliwość do ucierania pasty curry i wciąż tak samo cieszy ją każda kolejna osoba przekonana do tego, że kuchnia roślinna jest niewyczerpanym źródłem inspiracji.



www.marginesy.com.pl

PATRONAT MEDIALNY

KUCHNIA

Kuchnia+

KUKBUK
WWW.KUKBUK.COM.PL

USTA

WZ

slowly
veggie!

vege

otwarte
klatki

COMPATIA

