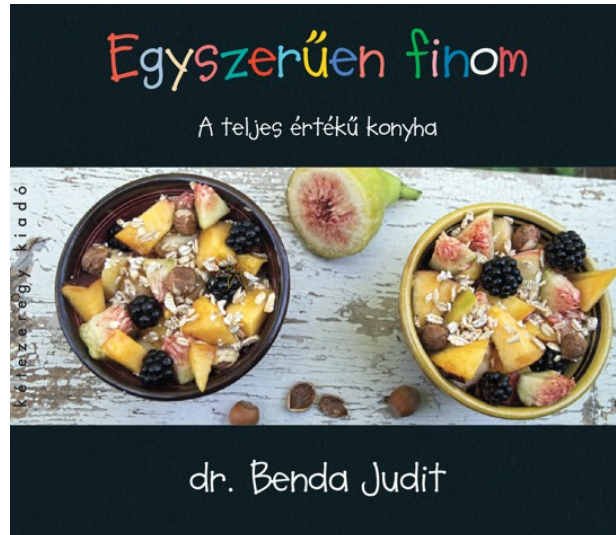


dr. Benda Judit

Egyszerűen finom A teljes értékű konyha



A teljes értékű konyha finom, egészséges és gyönyörű. Alapját dédszüleink konyhaművészete képezi az élelmiszeripar előtti időkből – abból az időből, amikor mi magunk készítettük el az ételünket almából, káposztából, répából, búzából – azaz természetes alapanyagokból.

Annak idején a magyar konyha ugyanolyan teljes értékű volt mint az olasz, a svéd, a japán vagy bármely más hagyományos konyha.

Ezért a szakácskönyv receptjeinek zömét a hagyományos magyar konyha ételei alkotják kiegészítve a nagyvilág ételivel – kicsit átalakítva. A teljes értékű ételek remekül beilleszthetők a magyar konyhába, így megszokott ételünk segítségével tudjuk egészségesre enni magunkat.

Szakácskönyv a családnak – kicsiknek és nagyoknak egyaránt.