

Japonki nie tyją i się nie starzeją

Ostatnio dostałam niezwykle ciekawą książkę do recenzji, dużo Wam nie zdradzę, ale moją opinię poznacie po rozwinięciu wpisu.

„Japonki nie tyją i się nie starzeją”

Naomi Moriyama

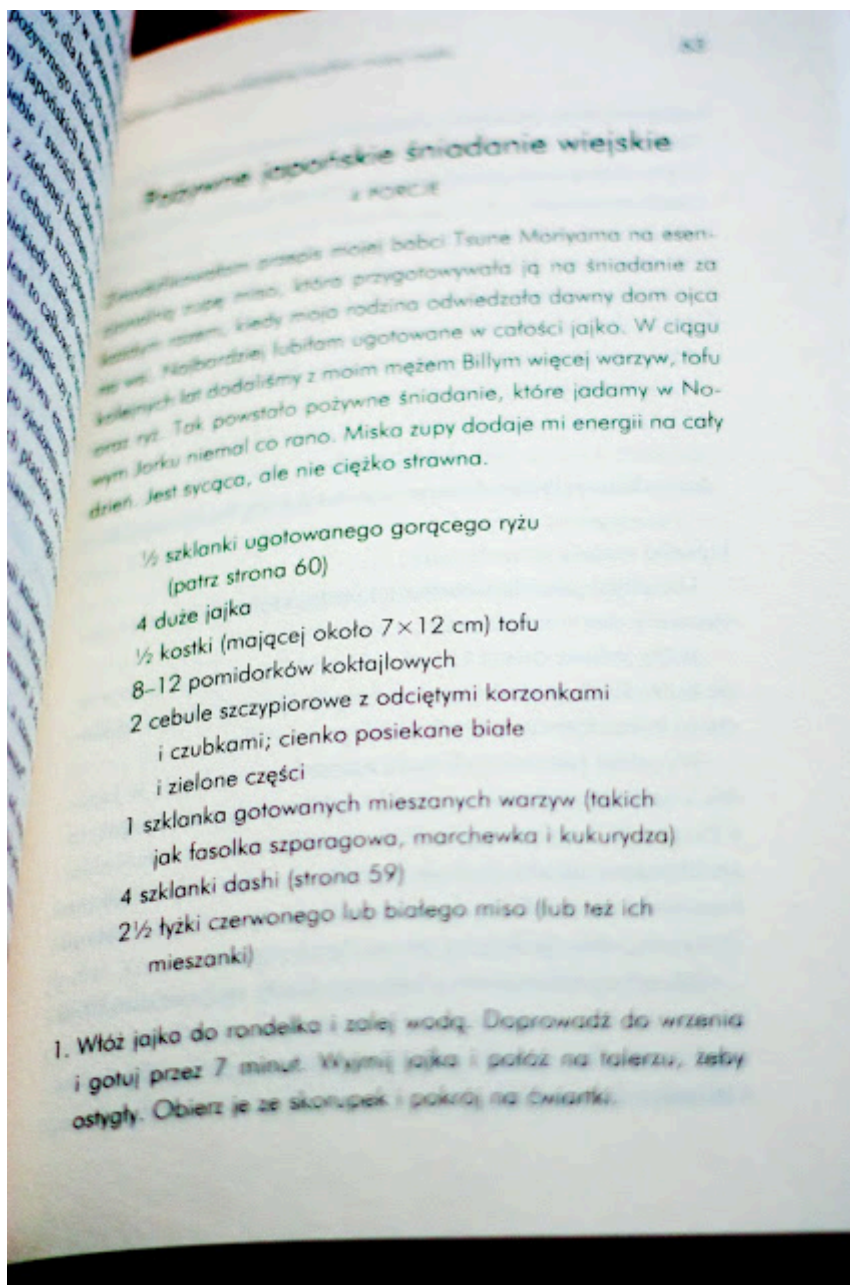
William Doyle

Wydawnictwo Muza



Japonia to kraj, w którym kobiety żyją najdłużej – dlaczego?

Odpowiedź znajdziecie w tej książce. Autorka wciągnęła mnie w swoją opowieść o tym, jak żyjąc w USA zaczęła tyć, a potem powróciła do rodzimej kuchni japońskiej i nagle razem ze swoim ukochanym zaczęli gubić kilogramy. Ta książka to opowieść o kuchni tokijskiej Jej mamy, o siedmiu sekretach kuchni japońskiej i o tym, jakie składniki i sprzęty powinniśmy mieć w domu, aby móc gotować po azjatycku.



I choć wciąż uważam, że w Polsce kilka produktów będzie ciężko dostać, to jednak jest wiele inspiracji w tej książce, bo przecież chyba każdy z nas zna już algi czy sos sojowy. W książce dużo jest opowieści, kilka przepisów na klasyki, kilka przepisów nieco ciekawszych. I choć wiele razy zaczynając czytać np. o super cudownej soji zaczynałam się denerwować,

ale jak to przecież estrogeny, to jednak autorka również o tym wspomina i wszystko wyjaśnia. Na pewno nie zamienię polskiej kuchni czy mojej ulubionej włoskiej na japońską, ale kilka lampek w głowie mi się zapaliło i na pewno skorzystam z rad Naomi. Więcej nie zdradzę, ale jest to **bardzo przyjemna opowieść o japońskich sekretach kuchni** □ .

