

Jaglany detoks Marka Zaremby

KOCHAJ! RUSZAJ SIĘ! GOTUJ ZDROWO!

To prosty przepis na życie, którym Marek Zaremba dzieli się z nami w nowo wydanej przez wydawnictwo Pascal książce „Jaglany detoks”. Autor odpowiada, w jaki sposób skutecznie radzić sobie z dolegliwościami naszych czasów związanymi ze stylem życia oraz niewłaściwą dietą. Receptą jest dieta oparta na naturalnym pożywieniu, które dostarcza nam najlepszych wartościowych składników oraz oczyszcza organizm. W roli głównej kasza jaglana!

Z dużą dozą pewności możemy powiedzieć, że kasza jaglana to królowa kasz. Znana od setek lat, zapomniana, teraz wraca na nasze talerze jako filar zdrowej kuchni. Ma właściwości zasadotwórcze, co jest korzystne dla naszego organizmu. Zasobna jest w witaminy z grupy B, lecytynę oraz substancje mineralne, zawiera wapń, fosfor i potas oraz najwięcej żelaza ze wszystkich kasz. Ma doskonały wpływ na nasz wygląd, ponieważ stanowi źródło naturalnego krzemu, który zapewnia zdrowy wygląd skóry, włosów oraz paznokci. Marek Zaremba udowadnia jednak, że dzięki niej oczyścimy nie tylko ciało, ale także umysł.

Premiera nowej książki Marka Zaremby odbyła się w salonie firmy Miele. To miejsce, z którym autor związany jest od dawna – wielokrotnie prowadził tu warsztaty kulinarne, na których zawsze cieszył się kompletem uczestników. Spotkanie miało więc formę warsztatów, podczas których dziennikarze przygotowali razem z autorem oczyszczające potrawy z nowej książki. Na stole pojawiły się m.in. gulasz a la curry z pieczoną dynią, carpaccio z cukinii z kaszą jaglaną i sosem pietruszkowym, czy jaglany hummus z burakiem. Amatorzy słodkości ucieszył czarny ryż z nutą kokosa, mango i malinami. Podczas spotkania kuchnię Miele wypełnił przyjemny aromat gotowanych warzyw oraz gwar zaangażowanych uczestników.

Marek Zaremba to dyplomowany dietoterapeuta, specjalista medycyny komórkowej oraz terapeuta I stopnia medycyny św. Hildegardy. Jest autorem bloga **Gotuj Zdrowo!** Kocha kulinaria i wszystko, co z nimi związane. Jego najnowsza książka „Jaglany detoks” to skarbnica wiedzy na temat kaszy jaglanej. Firma Miele poleca!

Kontakt w sprawie materiałów dla prasy:
Agencja Star PR, Wita Stwosza 17a, 02-661 Warszawa
tel.: (22) 856 55 34 / 40
email: a.wacnik@starpr.com.pl

Przykłady wykorzystania materiałów:
prosimy przesyłać do Agencji Star PR

Wykorzystanie materiałów zdjęciowych:
bezpłatne z dopiskiem fot. Mateusz Tyszkiewicz.
W sprawie dodatkowych zdjęć i informacji prosimy o kontakt pod wskazanymi adresami.