

Recenzja e-booka “Sekrety Kiszzonek”

O tym, że jestem fanką wszelakiego rodzaju kiszzonek, zdążyliście pewnie się zorientować. Robię je przez cały rok i bardzo lubię ich smak, ale tym bardziej chętniej się nimi zajadam wiedząc, że ich spożywanie przynosi korzyści dla zdrowia

□ *Niedawno zostałam poproszona o napisanie recenzji e-booka o intrygującym tytule [“Sekrety Kiszzonek”](#) napisanego przez Marię Pabich oraz Agatę Kornacką. Jestem świeżo po lekturze i chciałam podzielić się z Wami swoimi wrażeniami.*



Sekrety
KISZÓNEK

WANDA DĄBOWA
KONSTANTYNOPOLE



Na początek trochę informacji o autorkach. Maria Pabich jest dietetykiem i pasjonatką biegów na orientację, która uczy zdrowego odżywiania i prowadzi stronę [Jak zdrowo żyć](#). Agata Kornacka jest doradcą żywieniowym i prowadzi bloga [Czas na Zielone](#).

Książka "Sekrety Kiszzonek" składa się z 57 stron i podzielona jest na trzy części. W pierwszej poznacie teorię samego procesu fermentacji, dowiedziecie się o korzyściach płynących z konsumpcji kiszzonek i o tym, czy jednak są jakieś minusy wynikające z ich spożywania. Druga część to zbiór praktycznych porad dotyczących tego, jakich warzyw najlepiej użyć w kiszoncek, jakie przyprawy i dodatki wykorzystać i jak zrobić dobrą zalewę i wiele innych praktycznych wskazówek. Trzecia część to receptury na kiszoncek (w tym dwa bonusowe przepisy nie wykorzystujące typowej fermentacji mlekowej), a także przepisy z wykorzystaniem ukiszzonych warzyw.

Książka naprawdę mi się spodobała. Ma bardzo ładną i przejrzystą szatę graficzną i jest napisana bardzo przystępnie łącznie z częścią teoretyczną. Bardzo zaintrygował mnie przepis na kiszony bób – nie przyszłoby mi do głowy, że bób nadaje się na kiszoncek! □ Po przeczytaniu tej książki na pewno kiszzenie przestanie Ci się wydawać skomplikowane, bo szczegółowe opisy przeprowadzą Cię krok po kroku do celu. Dodatkowo, pięknie wykonane i kolorowe zdjęcia apetycznych kiszzonek świetnie dopełniają treści e-booka. Aż ślinka cieknie na ich widok □ Na zdjęciach można również zobaczyć jak ma prawidłowo wyglądać piana powstała w procesie fermentacji i negatywny przykład nieudanej fermentacji także jest pokazany (szczególnie przydatne dla początkujących).

Podsumowując, e-book "Sekrety Kiszzonek" to bardzo przydatna i fajnie napisana książka, którą warto mieć w domu i korzystać z niej przez cały rok. Polecam! Można go zakupić na tej stronie: <http://jakzdrowozyc.pl/e-book-sekrety-kiszzonek/>

Udanego i smacznego kiszzenia! □

Pozdrawiam,

Mariola