

Mercedes Merimaa
VÄEGA TOIDUD



UUS RAAMAT

MERCEDES MERIMAA
VÄEGA TOIDUD

Õieterapeut ja taimetark Mercedes Merimaa julgustab olema toitu tehes loominguine ning tarvitama kõiki maitsvaid ja söödavaid taimi, mida leiab nii peenralt kui ka põlluservalt. Elujõulistest taimedest saab valmistada head toitu koos heade kanamunade, liha ja piimaga. Iga roa muudavad paremaks perenaise rõõmus meel, õigest materjalist potid-pannid ja harmoonilise mustri ja joogivesi.

Kokaraamatust leiab 50 retsepti ja hulgaliselt soovitusi, kuidas ehitada toidu abil võimalikult hästi üles oma tervist.



Eelmised raamatud