

National Bestseller
Recipe Book

Kwiaty na talerzu

DR BEATA KULESSA

Recipe Book



National Bestseller
Recipe Book

Kwiaty na talerzu

Dr BEATA kULESSA

All rights reserved

*Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część
niniejszej książki nie może być
reprodukowana w jakiegokolwiek formie i w
jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody
autora. Okładka zawiera obraz akwarelowy
artystki malarki Renaty Godawskiej.*

© *dystrybucja Estante*

Dystrybucja: www.estante.pl

National Bestseller
Recipe Book



BESTSELLER
RECIPE
BOOK

AUTOR
BEATA KULESSA

ALL RIGHTS
RESERVED

BEATA KULESSA

DYSTRYBUCJA WWW.ESTANTE.PL

SPIS TREŚCI

Wstęp

Dlaczego warto przeczytać tę książkę

Wybrane kwiaty jadalne w kuchni

Nektar Bzu Miłości

Kwiatowa ekstaza

Kwiatowe uniesienie risotto z płatkami
kwiatów

Kwiatowy zachwyt – tarta z kwiatami

Kwiatowy Błękit Nieba

kwiatowa uczta sałatkowa

Literatura

Wstęp

Witaj, jestem autorką książki "Kwiaty na talerzu emocjonalnie". Chcę Cię zachęcić do odkrywania dobroci roślin w odżywianiu, które nie tylko pozytywnie wpływają na nasze ciało, ale także na nasze samopoczucie emocjonalne. Przekonam Cię, że jedzenie pełne kolorów i smaków może być nie tylko zdrowe, ale również wspaniałym doświadczeniem dla zmysłów. Dzięki mojej książce dowiesz się, jak wykorzystać moc roślin w celu poprawy swojego samopoczucia i jakości życia. Gotowy na kulinarne przygody z kwiatami? To zaczynamy!

Jestem doktorem i konsultantem do spraw żywienia, pasjonuję się badaniami nad wpływem roślin na nasze zdrowie. Pragnę podzielić się z Tobą moją wiedzą i doświadczeniem, aby pomóc Ci wykorzystać dobroć roślin w odżywianiu.

Kwiaty na talerzu to nie tylko przepisy, lecz również podróż przez świat emocji, smaków i pozytywnych doznań. Chcę pokazać Ci, jak ważny jest wpływ jedzenia na nasze samopoczucie i jak możemy poprawić nasze zdrowie psychiczne poprzez odpowiednie odżywianie.

Zapraszam Cię więc do tej magicznej podróży, która rozświecili Twoje talerze kwiatami i uśmiechnie się do Ciebie delikatnie, nie tylko pobudzając zmysły, ale też otwierając nowe perspektywy i możliwości w kuchni oraz w życiu.

Życzę Ci smacznego czytania i smacznych doznań!

Z miłością,

Dr Beata Kulessa

Dla moich ukochanych rodziców, którzy przez 55 lat tworzą piękny ogród naszego życia. Mama, Twoje obrazy kwiatów zawsze przynoszą mi uśmiech na twarzy, a tato, Twoim ogrodem zawsze zachwyciałam się od najmłodszych lat. Ta książka jest dedykowana Wam obu, abyście razem mogli cieszyć się smakiem i aromatem kwiatów na talerzu.

*Dziękuję Wam za miłość, wsparcie i inspirację,
niech ta książka przynosi Wam radość i wspólne chwile spędzone przy gotowaniu. Kocham Was z całego serca.*

Tato Chcę Ci podziękować za wszystko, co dla nas robisz jako ogrodnik. Twój ogromny wysiłek i pasja, które wkładasz w pielęgnowanie naszego ogrodu, sprawiają, że jest on miejscem wyjątkowym, pełnym piękna i spokoju. Twoja miłość do roślin i kwiatów jest inspirująca, a Twoja cierpliwość i troska o nie są niezastąpione.

Dziękuję Ci za to, że tworzysz dla nas tak magiczne miejsce, w którym możemy odpocząć i cieszyć się pięknem natury. Twoja praca jest nieoceniona, a Twoje zaangażowanie sprawia, że nasz ogród kwitnie i rozwija się każdego dnia.

Dziękujemy, że jesteś dla nas wzorem do naśladowania i że dzięki Tobie nasz ogród jest naszym ulubionym miejscem na ziemi.

Dla mojej mamy, za Twoją bezgraniczną miłość i troskę. Twoje obrazy malarskie są inspiracją dla mnie każdego dnia, przypominają mi, że w każdym kwiatku tkwi piękno i magia. Dziękuję Ci za to, że dzielisz się z nami swoim talentem i tworzysz dzieła, które dodają koloru naszemu życiu. Jesteś prawdziwą artystką malarką, której talent jest godny podziwu.

Twoje serce jest jak ogromny wazon wypełniony najpiękniejszymi kwiatami. Twoja miłość, troska i wsparcie są dla mnie jak kolorowe płatki rozświetlające moje dni.

Dziękuję Ci, że zawsze jesteś przy mnie, inspirując mnie do bycia lepszą osobą każdego dnia. Twoje malowanie jest dla mnie sztuką serca, odzwierciedleniem piękna i wrażliwości, które nosisz w sobie.

Dlaczego warto przeczytać tę książkę

"Kwiaty na talerzu" to książka stworzona z myślą o moich oraz wszystkich rodzicach, którzy chcą wprowadzić swoje dzieci w fascynujący świat roślin i kwiatów. Ta książka powstała dzięki Mojemu Tacie, który jest zapalonym ogrodnikiem, zawsze chętnie dzieli się swoją wiedzą na temat uprawy i pielęgnacji roślin, a mama, utalentowana malarka, maluje piękne obrazy kwiatów.

Ta wyjątkowa książka łączy moją pasję do kwiatów, przeczytaj ją i zastosuj przepisy z książki by móc uczcić piękno natury i podzielić się nią z najbliższymi. Znajdziesz w niej wiele inspiracji i praktycznych wskazówek, jak wykorzystać kwiaty na swoim talerzu.

Chwytajmy za kwiaty bo przygotujmy się na niezwykłą podróż do krainy kwiatów na talerzu!

kwiatowa uczta sałatkowa

Składniki:

- 1 miseczka kwiatów jadalnych (np. fiołki, nagietki, dzwonki)
- 2 ręce sałaty
- 1/2 ogórka
- 1 pomidor
- 1/4 czerwonej cebuli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- sól, pieprz do smaku
- opcjonalnie: orzechy

Sposób przygotowania:

Oczyszczamy kwiaty z pestek i zanieczyszczeń, płuczemy je pod bieżącą wodą.
Mieszmamy sałatę z pokrojonym ogórkiem, pomidorem i cebulą.
Dodajemy kwiaty do sałatki.

W osobnej miseczce mieszmamy oliwę z octem, solą i pieprzem.
Polewamy sałatkę sosem i delikatnie mieszmamy.

Na koniec posypujemy sałatkę orzechami.

Dlaczego dobre dla zdrowia:

Kwiaty jadalne są pełne przeciwutleniaczy, które wspierają zdrowie i odporność organizmu.
Zawierają składniki odżywcze, które mogą wspomagać procesy trawienne.

Mają działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.
Dodają koloru i uroku potrawie, co może zwiększyć chęć spożycia zdrowych posiłków.

