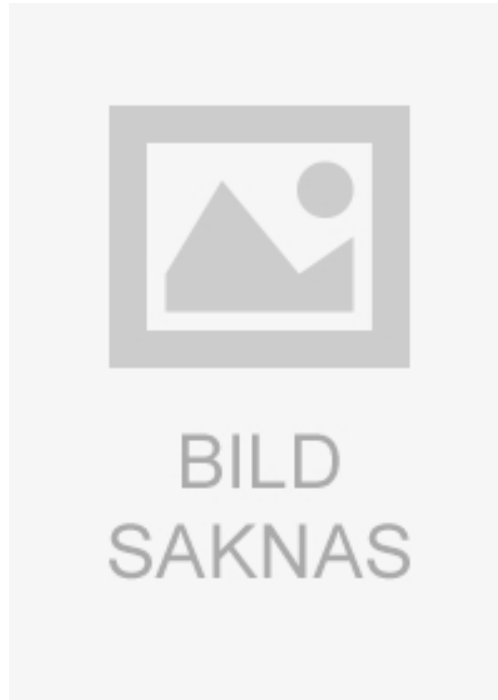


Dzika spizarnia czyli zbieractwo dla początkujących

Ladda ner boken PDF



Sergei Boutenko

Dzika spizarnia czyli zbieractwo dla początkujących Sergei Boutenko boken PDF

Książka, na którą czekali wszyscy fani Łukasza Luczaja!

Fenomenalny przewodnik po świecie jadalnych roślin, prosto od syna światowej guru surowego żywienia, Victorii Boutenko. Sergei Boutenko odkrywa przed czytelnikiem korzysci zdrowotne nowego trendu w żywieniu, który szturmem zdobywa salony i prestiżowe restauracje.

Zbieractwo i wykorzystywanie do przygotowywania posiłków tego, co rośnie w naszych ogrodkach, pobliskich lasach czy przy polnych ścieżkach, to nie tylko zdrowa, ale i smaczna pasja, która dodatkowo pomaga planecie, wpisując się w trend "zero waste".

W tym bogato ilustrowanym przewodniku znajdziesz wszystkie wskazówki niezbędne do tego, aby zidentyfikować, zebrać i przyrządzić 60 jadalnych dzikich roślin, które rosną tuż niedaleko.

Autor przedstawia podstawowe zasady bezpiecznego zbierania dzikiej żywności, omawia trujące rośliny, protokół identyfikacji jadalnych roślin, etykiety ich zbierania i metody konserwacji, które pozwalają ją przechowywać i dłużej cieszyć się jej zdrowotnymi aspektami.

Znalazło się tu także 67 przepisów na niezwykle odżywcze zielone

koktajle, salatki, dressingi do salatek, pasty, krakersy, dania glowne, soki i slodycze, ktore przygotujesz z chwastow, jagod, korzonkow i lisci oferowanych przez inspirujacy swiat flory lak, lasow i trawnikow.

Oszczednosc pieniedzy, ekonomiczna samowystarczalnosc, zdrowszy tryb zycia i niepowtarzalne doznania smakowe to tylko niektore z trwalych korzysci wyplywajacych z zywienia sie lokalnymi dzikimi roslinami jadalnymi.

Zainspiruj sie poszukiwaniami Siergieja Boutenko i odkryj, ze twoje najblizsze podworko jest pelne darmowego, zdrowego jedzenia!

O autorze:

Siergei Boutenko

Kiedy Siergei Boutenko mial 13 lat, rodzice zabrali go na szlak Pacific Crest, ciagnacy sie przez 4264 km z Meksyku do Kanady.

Podczas wedrowki kilkukrotnie doswiadczyli glodu i zostali zmuszeni, by nauczyc sie zbierac dzikie rosliny jadalne w celu utrzymania sie przy zyciu. Spozywanie takiej zywnosci przez 6 miesiecy poprawilo zdrowie calej rodziny i pomoglo z sukcesem zakonczyc wyprawe. Umiejtnosci zdobyte podczas tej wyprawy zainspirowaly Siergeja do dalszego wprowadzania dzikich roslin do codziennej diety.

Z checia dzieli sie on swoja wiedza i wiele podrozuje po calym swiecie, prowadzac seminaria na temat zbierania dzikich roslin i zdrowego stylu zycia. Prowadzi rowniez strone internetowa, udziela sie w mediach spolecznosciowych oraz stworzyl pierwsza aplikacje dotyczaca dzikich roslin jadalnych.



Download (Last ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod