

Gezonde voeding uit de natuurlijke moestuin

Over voedzame planten en hoe je ze klaarmaakt

Frank Anrijs, Lucrece Roegiers



Het vijfde boek in de reeks over natuurlijk tuinieren. Deze keer niet over het kweken van groenten, maar over wat je met je eigen groenten doet! Seizoensgebonden recepten, met ingrediënten uit je eigen tuin. Geen moeilijke recepten, maar vegetarische basisgerechten die je snel met je eigen oogst klaarmaakt. Het is zelfs meer dan een kookboek, want naast de recepten staan er plantbesprekingen in over de minder bekende groenten. Verder gaan we ook dieper in op de voordelen van vegetarisch eten, en misschien nog belangrijker, van het eten van je eigen groenten die je kweekt zonder gif en kunstmest.

ISBN: 978 90 8298 983 0 • 2024 • paperback (17 x 24 cm) • prijs: € 27,50 - Uitgever: Yggdrasil BV

Verkrijgbaar in de boekhandel of op www.epo.be | orders@epo.be | tel.: 03 239 68 74



Reeds verschenen in de reeks over natuurlijk tuinieren:

