

Link do produktu: <https://papirus24.pl/kielki-w-domowym-ogrodzie-grazia-cacciola-p-14399.html>



Kielki w domowym ogrodzie. Grazia Cacciola

Cena	19,67 zł
Cena poprzednia	21,84 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Kod EAN	9788365373250

Opis produktu

Autor: Grazia Cacciola
Wydawnictwo: Esteri
Rok wydania: 2016
Oprawa: broszurowa
Format: 17x24 cm
Strony: 170

W poradniku, obok krótkiego wprowadzenia w historię spożywania kiełków, dużo miejsca poświęcono ich właściwościom odżywczym, sposobom przygotowania domowej uprawy, wyborowi nasion oraz kiełkownic, czyli naczyń i pojemników, które będą gwarantowały najlepsze plony. Poza tym możemy dowiedzieć się, jak uniknąć błędów w uprawie, by nie zniechęcać się do kiełkowania nasion i nie szkodzić zdrowiu.

Najbardziej wartościową częścią prezentowanej książki jest zbiór opisów przeszło 60 gatunków roślin, których nasiona nadają się do kiełkowania i są doskonałym uzupełnieniem codziennej diety. Każdy opis zawiera m.in. nazwę łacińską rośliny, czas kiełkowania, zawartości witamin i minerałów, a także w jakiej formie należy spożywać dane kiełki.

Wielką zaletą poradnika jest również rozdział poświęcony przepisom kulinarnym, w których kiełki grają główną rolę. Możemy się tu dowiedzieć, jak przygotować smaczne sałatki, pasty do pieczywa, przekąski, napoje i desery, ale także dania główne wzbogacone kiełkami. Po lekturze *Kiełków w domowym ogrodzie* możemy stać się jednocześnie zarówno producentami, jak i konsumentami własnoręcznie wyhodowanego pożywienia, które niewątpliwie ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie, nie wspominając już o satysfakcji z proekologicznej działalności.