Kiemen en microgroenten kweken van Peter Bauwens



Kiemen en microgroenten zijn trendy, decoratief, lekker en buitengewoon gezond! Redenen genoeg dus om zelf aan de slag te gaan en vol enthousiasme deze mini-gezondmakertjes te gaan kweken. Op een balkon of op uw vensterbank, in minder dan een week kunt u daarop zelf een overvloed aan vitaminen en voedingsstoffen oogsten. In dit boek beschrijft Peter Bauwens hoe eenvoudig het allemaal kan, ook zonder hulpmiddelen of ingewikkelde technieken. Op een duidelijke manier legt hij de verschillende methoden uit om in een mum van tijd heerlijk smakend groen te kweken. - Drie verschillende technieken: zaden aan het kiemen brengen, microgroenten zaaien en groenten forceren tot een tweede oogst. - Een overzicht van de meest geschikte zaden, noten, granen, groenten en kruiden. - Eenvoudige recepten voor salades, soepen, sausjes en brood. - Voedingswaarden, vitaminen en mineralen.

Jonge kiemplanten en microgroenten zijn erg gezond en lekker. Dit boekje is een handleiding voor het laten ontkiemen van allerlei zaden en bonen, en het opnieuw laten uitschieten van reeds volwassen planten, als een nieuwe vorm van (micro)groenten kweken. Er wordt gekweekt in glazen potten, op schoteltjes, op bakjes, in zakjes van textiel, of gewoon in de volle grond in de tuin. Dat lijkt simpel, maar om het kiemproces goed in gang te zetten moet er toch aan een aantal voorwaarden worden voldaan. De tekst geeft goede informatie daarover: binnen een week kan men dan zelf een overvloed aan vitaminen en voedingsstoffen oogsten. Mooie kleurenfoto's tonen de werkwijzen en de resultaten. Achter in het boek zijn elf recepten, adressen van zaadhandels, een literatuurlijst, internetadressen en een alfabetisch register opgenomen. Qua inhoud is deze editie gelijk aan een eerdere versie. Enkel het omslag is vervangen voor een moderne uitstraling, de literatuurlijst is aangepast en de informatie over de schrijver is geactualiseerd.

Klik om naar het product: Kiemen en microgroenten kweken van Peter Bauwens te gaan.