STERCK & DE VREESE

LIEVE GALLE

In het wild geplukt

Eetbare wilde kruiden, bloemen, zaden & wortels verzamelen & bereiden



De groenten en fruit die we in de winkel kopen hebben weinig smaak en bieden een fractie aan mineralen en andere voedingsstoffen in vergelijking met de uiterst voedzame wilde varianten. Wilde planten zijn dé missing link in ons voedingspatroon. De 36 planten in dit boek komen stuk voor stuk vrij algemeen voor in Nederland en België. Je vindt ze vaak op verrassende plekken: in je tuin, tussen de straatstenen, in de berm of onder je voeten. Ze bieden een nieuwe smaakervaring en hebben verschillende onderdelen die eetbaar zijn. Maar planten in de natuur plukken betekent zoveel meer dan enkel een smaakbom boordevol voedingsstoffen verzamelen. Het is een zintuiglijk avontuur. Je brengt meer tijd door in de buitenlucht, voelt de zon op je huid, je hoort de vogels zingen, je ruikt de aarde en de bloemen. Je voelt je verbonden, deel van het grote geheel. De lekkere recepten nodigen uit om het verzamelde plantaardig wild te bereiden tot heerlijke smoothies, lekkere salades, dips, pesto's of kruidenazijntjes ...

Lieve Galle is herboriste en wildplukexperte. Ze geeft lezingen, verzorgt excursies, kruidenworkshops en jaaropleidingen wildpluk.

Titelinformatie

Rubriek: Culinair, Natuur

Titel: In het wild geplukt
Prijs: €27,90
Aantal pagina's: 168
Bindwijze: Paperback
ISBN: 9789056158026

BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Sterck & De Vreese
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: sterckendevreese.nl

Bluesky: bsky.app/profile/uitgeverijnb-sdv.bsky.social
FB: facebook.com/UitgeverijNBSDV/
IG: instagram.com/uitgeverij_nbsdv/