

Aromaty i smaki z pól i łąk

Aromaty i smaki z pól i łąk Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

32,00 zł

numer katalogowy: ZD/0126

ISBN: 978-83-7971-902-0

liczba stron: 168

format: 17 x 17 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2019

Spacer po łąkach, polach czy ogrodach jest spotkaniem z darami natury, które często dobrze smakują i rozsiewają piękną woń. Rosnące tam zioła i aromatyczne rośliny, jak babka lancetowata, mięta pieprzowa, koper, ogórecznik, melisa, pokrzywa, bazylia, cząber, roszpunka, nagietek, wrotycz, czy fiołek wonny są bardzo cenne ze względu na swoje wyjątkowe właściwości odżywcze i lecznicze. Znała je kuchnia i medycyna ludowa, przekazując tę wiedzę z pokolenia na pokolenie. Także współcześnie, przebadane przez naukowców, stanowią ważne urozmaicenie zdrowej diety i cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem konsumentów.

Ta praktyczna książka to rodzaj przewodnika po ziołach oraz krzewach owocowych typu czarny bez, malina, tarnina, jeżyna, morwa, dzika róża, pochodzących z naturalnych stanowisk. Czytelnik znajdzie tu kartę botaniczną każdej z 78 roślin – zwięźle opisanych i przedstawionych na zdjęciach i rysunkach – z danymi, do jakiej rodziny należy, gdzie najczęściej występuje oraz kiedy należy ją zbierać. Ponadto z informacją o jej właściwościach leczniczych i wykorzystaniu w kuchni. Zebrano tu aż 120 prostych przepisów na rozmaite potrawy z dzikich roślin i owoców: zupy i kremy, zapiekanki i tarty, pizze i risotta, pierożki, gołąbki, omlety, placuszki, pulpety i różne ciasta, nie mówiąc już o sałatkach, dżemach bądź sosach, nalewkach i grappach. Wszystkie zdrowe i smaczne, wzbogacające nasz codzienny jadłospis. Szukanie polnych ziół na te prawdziwie ekologiczne dania to w dodatku wspaniała okazja do kontaktu z nieskażoną przyrodą i czystym powietrzem, pozytywnie wpływającym na dobrostan każdego z nas.