

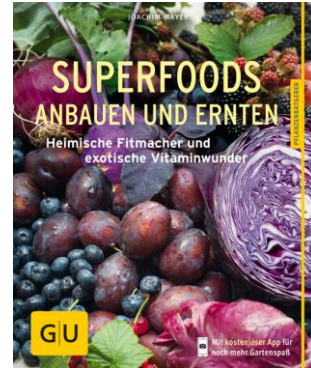
Kurztext

Joachim Mayer

Superfoods anbauen und ernten
Heimische Fitmacher und exotische Vitaminwunder
ePub

6,99 € (D) / 6,99 € (A) / 10,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5485-9



Superfoods wie Goji-Beeren, Avocados, Grüner Tee und Co. liegen voll im Trend. Diese Lebensmittel der besonderen Art punkten mit überdurchschnittlich vielen hochwertigen Nährstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen und fördern so unsere Gesundheit und Fitness. Viele dieser Superpflanzen legen weite Wege zurück, bis sie auf unseren Tellern landen und büßen dabei oft schon einen Teil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe ein. Dabei lassen sich zahlreiche Superfoods problemlos im eigenen Garten oder sogar auf dem Balkon anbauen und landen so frisch und ohne lange Wege direkt auf dem Teller! Joachim Mayer stellt in seinem neuen Ratgeber zahlreiche heimische und exotische Pflanzen mit ihren besonderen Inhaltsstoffen vor. Neben wertvollen Tipps und Tricks zu Anbau und Pflege vermittelt er viel Wissenswertes rund um die Ernte mit Mehrwehrt und gibt Tipps zu Nutzung und Zubereitung. Leckere Rezepte machen schon beim Lesen Lust auf's Ernten und Genießen! Mit kostenloser GU App.