

Sprossen und Mikrogrün



Sprossen und Mikrogrün, die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten. – Ein großartiges Buch von Angelika Fürstler

Will man sein Wissen um das Sprossen von Samen vertiefen, auffrischen oder neu erwerben, ist es gar nicht so einfach, ein zeitgemäßes Buch zu diesem Thema zu finden. Wir hatten vor 2 Jahren das große Glück, in einem Grazer Cafe Angelika Fürstler persönlich zu treffen. Begeistert hat sie uns die Sprossenzucht ans Herz gelegt und uns ihr Buch dafür empfohlen. Und diese Empfehlung gebe ich in diesem Beitrag an unsere Leserinnen weiter:

Sprossen & Mikrogrün

ist ein wunderschönes, buntes Sachbuch mit vielen ansprechenden Fotos. Der Aufbau ist übersichtlich und die Textgestaltung sehr angenehm für das Auge. Für mich ist das

ein wesentliches Kriterium, denn ich verliere schnell die Lust am Lesen wenn das noch so tolle Wissen schlecht gelayoutet ist.

Im ersten Teil erfährt man das notwendige Knowhow für das Sprossen ziehen:

- Gesundheitliche Vorteile,
- Ausstattung,
- Keimmethoden und
- Hygiene.

Danach folgen die

- Sprossenportraits von A-Z mit ihren Inhaltsstoffen, positiven Wirkungen auf die Gesundheit, Geschmack und Verwendung,
- Keiminfo und allfälligen
- wichtigen Hinweisen.

Beinahe die Hälfte des Buches widmet Angelika ihren kreativen und super-leckeren Rezepten mit verheißungsvollen Namen wie Sundream Salad, Beauty Burger oder Kräuter-Bliss-Ch´ease.

Im Anhang finden sich noch wertvolle Tipps und weiterführende Informationen.



Share this: