

Miesięcznik Dzikie Życie poleca przewodnik „Dzika spiżarnia, czyli zbieractwo dla początkujących” Sergeia Boutenki

Polecamy przewodnik po świecie jadalnych roślin zawierający przepisy na pyszne dania z pędów, liści, chwastów, nasion, orzechów i kwiatów autorstwa Sergeia Boutenki. Patronat medialny nad wydaniem przewodnika objął Miesięcznik Dzikie Życie.

Polecamy przewodnik po świecie jadalnych roślin zawierający przepisy na pyszne dania z pędów, liści, chwastów, nasion, orzechów i kwiatów autorstwa Sergeia Boutenki. Patronat medialny nad wydaniem przewodnika objął Miesięcznik Dzikie Życie.

Sergei Boutenko prezentuje korzyści zdrowotne nowego trendu, który zdobywa salony i prestiżowe restauracje na całym świecie. Szczegółowo opisuje kilkadziesiąt dzikich roślin jadalnych i podaje ponad 60 przepisów na wykorzystania ich w codziennej diecie.

Książka pierwotnie ukazała się w roku 2013 pod tytułem „Wild Edibles. A Practical Guide to Foraging, with Easy Identification of 60 Edible Plants and 67 Recipes”.



Sergei Boutenko

Autor pisze o tym, że wiele z otaczających nas roślin jest jadalna i może wzbogacić naszą codzienną dietę o nowe smaki, witaminy i minerały, jakich nie znajdziemy w szklarniowych pomidorach czy owocach hodowanych na skalę przemysłową. I całe to bogactwo mamy na wyciągnięcie ręki za darmo, a samo zbieractwo może być wspaniałą przygodą dla całej rodziny.

*Miesięcznik **Dzike Życie** poleca przewodnik „Dzika spiżarnia, czyli zbieractwo dla początkujących” Sergeia Boutenki*

Boutenko prezentuje zalety dzikiej kuchni, takie jak korzyść dla domowego budżetu, poprawa zdrowia, urozmaicenie diety, lokalność, ekologię oraz te mniej oczywiste a równie ważne – samowystarczalność, przestrzeń do wzmocnienia więzi rodzinnych czy przyjacielskich, a także nowe ścieżki rozwoju dla rolników. Książka jest bogato ilustrowana, z powodzeniem może posłużyć za elementarz każdego początkującego zbieracza.

Sergei Boutenko – podróżnik, kucharz, nauczyciel salsy, pisarz. Zagorzały miłośnik zdrowego trybu życia, równowagi i natury. Jako dziecko chorował na młodzieńczą cukrzycę. Wyzdrowiał dzięki diecie opartej na surowej żywności i ćwiczeniom. Zdrowe życie według niego oznacza: przebywanie na świeżym powietrzu, surową dietę wegańską złożoną w znacznej mierze z dziko rosnących roślin i ruch. Prowadzi również stronę internetową (sergeiboutenko.com), udziela się w mediach społecznościowych, stworzył pierwszą aplikację dotyczącą dzikich roślin jadalnych.

Wydawnictwo Vivante, vivante.pl

Zaczyna się wiosna, to doskonała pora, aby wyjść na zewnątrz i spróbować choćby pokrzywy.

