

PETERS ÖRTAGÅRDSKURS 1.

Del 10:

LÄKEVÄXTER I SALLADER OCH SMOOTHIES





Peter ger rekommendationer om vilda växter och kryddor som passar bra som komplement i sallader och smoothies.

Dessa bidrar med koncentrerad näring, nya smakupplevelser samt gynnar mage-tarmfunktionen.

- Basilika
- Daggkåpa
- Groblad
- Gullviva, blad och blommor
- Kirskål
- Koriander
- Kungsmynta
- Maskrosblad
- Mejram
- Myntafamiljen
- Nate
- Nässlor (små)
- Persilja
- Sköldsyra
- Spansk körvel
- Svinmålla
- Ängssyra

