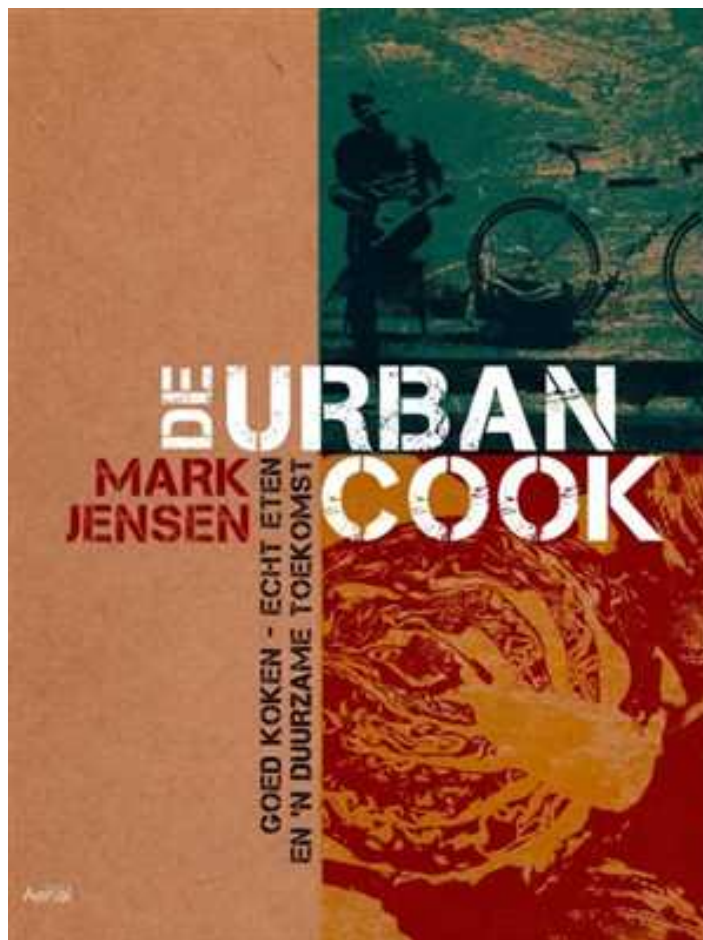


## De Urban Cook PDF

Mark Jensen



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: Mark Jensen  
ISBN-10: 9789402600223  
Taal: Nederlands  
Bestands grootte: 2595 KB

## OMSCHRIJVING

Red Lantern chef Mark Jensen is er van overtuigd dat je geen eigen boerderij hoeft te beginnen om bewuster om te gaan met ons milieu. Goed koken, echt eten en een duurzame toekomst kan ook zonder naar het platteland te verhuizen. In principe kan het vanuit je eigen supermarkt in stad of dorp, je eigen keuken of tuin. Koop seizoensbepaalde voedingsmiddelen in de winkel of kweek groentes in je eigen tuin. Gebruik biologisch verantwoorde producten en volg de adviezen van de Urban Cook. Mark Jensen laat op eenvoudige wijze zien hoe we minder voedsel verspillen en de voedselketen minder onder druk zetten. Maar de Urban Cook is vooral een inspirerend kookboek met meer dan 100 recepten door alle seizoenen heen die eenvoudig te maken zijn en vooral overtreffen door de smaakbeleving. De trend van duurzaam leven zet zich ook door in onze keukens. Duurzaam betekent gericht op de toekomst. Eenderde van de CO<sub>2</sub>-uitstoot van een gezin hangt samen met eten: productie, aanschaf, verbruik en afval. Duurzaam eten betekent dus duurzaam koken én duurzaam kopen: dus gebruik de producten van het seizoen; geen ingevlogen aardbeien, maar aardbeien van eigen bodem omdat de productie hiervan veel minder energie en transport kost en dus duurzamer is. De Urban Cook Een must-have kookboek voor het drukke gezin dat verantwoord wil eten en ook wil genieten van de zelfgemaakte gerechten.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Eerst 24 uur in een geweldige marinade en dan de oven in... deze heerlijke Vietnamese karbonades komen uit "De urban cook" van Mark Jensen.

20 reviews of Urban Cook "Best bugers ever. Try tartu burger"

ON SALE TODAY! 14% Off! east urban home sylvia cook birchwood leaves cutting board eurn6439  
shape: round is going fast. Get it while you can.

**DE URBAN COOK**

[Lees verder...](#)