

Deze eeuw eten we steeds meer plantaardige producten zoals groenten, fruit, noten, zaden en peulvruchten en steeds minder dierlijke producten zoals vlees, vis, zuivel en eieren. Het zal ons gezonder oud doen worden en ervoor zorgen dat milieuproblemen en dierenleed sterk verminderen. Het voorwoord in dit kookboek vertelt over deze verandering, waarna 85 puur plantaardige recepten volgen.

Eit Gaastra (1962) studeerde af als bioproces-technoloog aan de TU Delft, werkte twee jaar als milieukundig onderzoeker aan de Erasmus Universiteit en schreef daarna boeken, wat resulteerde in de publicatie van twee non-fictie boeken over het heelal en twee romans. Sinds 1997 kookt hij puur plantaardig.

De voedselrevolutie

EIT GAASTRA

# De voedsel- revolutie

kookboek

Eit Gaastra

boek  
scout  
moos

