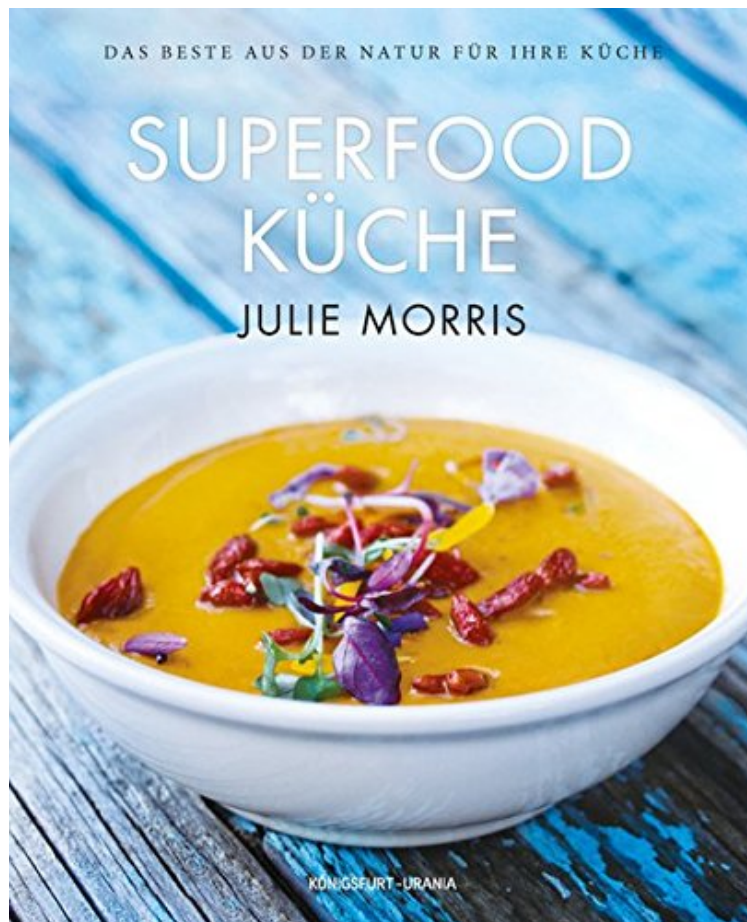


[Free and download] Die Superfood Küche (ber 100 kstliche Rezepte mit Superfoods fr Genuss, Gesundheit, Energie)

Die Superfood Küche (ber 100 kstliche Rezepte mit Superfoods fr Genuss, Gesundheit, Energie)

Von Julie Morris

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #258048 in BcherVerffentlicht am: 2014-10-27Einband: Gebundene Ausgabe272 Seiten | File size: 70.Mb

Von Julie Morris : Die Superfood Küche (ber 100 kstliche Rezepte mit Superfoods fr Genuss, Gesundheit, Energie) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Superfood Küche (ber 100 kstliche Rezepte mit Superfoods fr Genuss, Gesundheit, Energie):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das bisher beste Superfood-BuchVon dramaqueenIch beschftige mich seit einigen Wochen intensiv mit Superfoods - und dies ist eindeutig das beste Buch, das ich bisher zum Thema gelesen habe.Im ersten und zweiten Teil des Buches gibt es einen Haufen Basis-Information: Was sind Superfoods, was zeichnet sie aus? Was bedeutet "Nhrstoffdichte" u.s.w. ? Die gngigsten Superfoods werden vorgestellt und die Autorin gibt Auskunft ber Herkunft, Wirkungsweise, Geschmack, Tipps zur Verzehrempfehlung. Diesen Teil habe ich toll gefunden, weil man als Laie teilweise ja nicht

wei, ob schwarze oder weiße Chiasamen nun besser sind, wo genau der Unterschied zwischen Chlorella und Spirulina liegt (oder ist das Geschmackssache?), wie Maca eigentlich schmeckt und wozu es gut passt, oder ob man besser ganze Leinsamen kaufen oder geschrotete? Etc. Diese Dinge kann man natürlich jederzeit googlen, aber eine Übersicht in einem Buch zu haben, erscheint mir doch recht praktisch, da man jederzeit nachschlagen kann, ohne vorher den PC aktivieren zu müssen. In Teil 3 geht's dann richtig los mit den Rezepten, die dank toller Bilder und Übersichtlichkeit direkt Lust machen, loszulegen. Klar, als blutiger Superfood-Anfänger ist man erst mal schockiert über die Zutatenliste - aber wenn man sich schon einen Basic-Vorrat an Superfood und gesunden Nahrungsmitteln zugelegt hat, sind die Rezepte halb so dramatisch, und man "muss" gegebenenfalls nur noch wenig dazu besorgen. Die Beschaffung der meisten Zutaten gelingt über den normalen gut sortierten Supermarkt, die etwas delikateren Zutaten gibt es im Reformhaus, den Rest kann man sich hier bei oder online bestellen - das einzige, was ich bisher nirgends entdecken konnte, war "Sacha Inchi", die Inkansamen. Wer sich mit Superfoods beschäftigt, weiß, dass deren Anschaffung teilweise richtig ins Geld gehen kann. Betrachtet man es aber so, dass man davon ja sehr viel weniger davon benötigt, weil sie eine hohe Nährstoffdichte haben, halten solche Foods teilweise richtig, richtig lange und sind so gesehen wieder günstig. Das schreibe ich deswegen, weil es schade wäre, wenn sich jemand davon abschrecken lässt. Der Rezeptteil gliedert sich in: Frühstück, Suppen, Salate, Hauptspeisen, Beilagen, Pestos und Aufstriche, Snacks, Saft, Getränke und Cocktails (darunter sogar ein Vorschlag, wie man Alkohol mit Superfoods aufpeppen kann *yay*!). Besonders praktisch finde ich, dass Julie Harris auch immer Tipps gibt, wie man eine fehlende Zutat kompensieren kann (im vierten Teil gibt es sogar eine praktische Übersicht, welches Superfood sich mit welchem Superfood austauschen lässt), und Alternativ-Vorschläge gibt, wenn man zum Beispiel keine Gluten verträgt. Wie man Nussmilch selbst herstellt, und dann noch eine praktische Übersicht, wie man Maßeinheiten (die amerikanischen Cups) umrechnet - Topf! Insgesamt ist dieses Buch - trotz der eher "unblichen" Zutaten sehr praxisbezogen, die Rezepte sind kreativ - man merkt sofort, dass sie von der Autorin (welche ja Köchin ist) und ihrem Team alle bis zur Perfektion getestet wurden - kurzum: Das Buch macht einfach Lust auf gesündere Ernährung! Ich würde allerdings behaupten, dass es nicht für Anfänger ist - für den Einstieg würde ich eher Clean Eating - Kochen mit Superfoods (Bewusst genießen - besser leben) empfehlen. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreiche Informationen in ansprechender Aufmachung! Von Naturfreunde Dieses Buch enthält in ansprechender und übersichtlicher Form alle Informationen über "Superfoods", die man braucht. Gleichzeitig bekommt man schöne Rezepte, die zeigen, wie man diese Nahrungsmittel sinnvoll einsetzt. Endlich muss man sich die Infos nicht mehr mühsam zusammensuchen, sondern hat sie kompakt in einem Band. Sehr gelungen! 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Informativ und durchdacht. Von Lingchi Tolles und informatives Buch mit guten Anregungen. Chiasamen nicht mehr wegzudenken aus meiner Küche. Macht Spaß zu lesen. Und ob alle Zutaten gebraucht werden, kann man ja selbst entscheiden.

Kurzbeschreibung Superfoods besitzen gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die die Eigenschaften von normalen Lebensmitteln übersteigen. Sie verfügen über weitaus höhere Mengen an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Aminosäuren, essentiellen Fettsäuren und Enzymen als sonstige Nahrungsmittel. Superfoods kommen nicht aus dem Labor oder von hochgezüchteten Pflanzen, sondern es handelt sich um altbewährte Naturprodukte. Diese bieten viele Vorteile gegenüber konventionellen Lebensmitteln und künstlichen Nährstoffpräparaten. Julie Morris vermittelt dazu alles Wissenswerte und Rezepte für jeden Anlass. Über den Autor und weitere Mitwirkende Julie Morris ist Köchin aus Los Angeles. Ihre Botschaft ist einfach und klar: Sie verbreitet Rezepte und Ernährungstipps, die es uns leicht machen, eine befriedigende, vitale Lebensweise zu entwickeln und mit viel Genuss auszuprobieren.