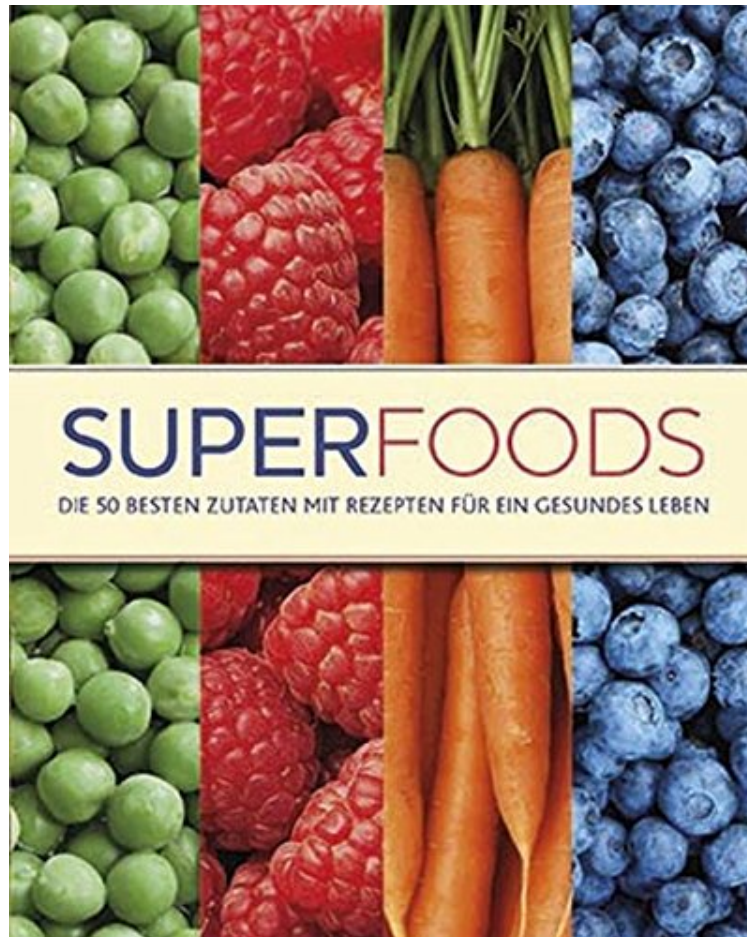


Superfoods: Die 50 besten Zutaten mit Rezepten fr ein gesundes Leben

Von Parragon

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #218095 in BcherVerffentlicht am: 2014-05-02Abmessungen: 9.37 x .47b x 7.36l, Einband: Taschenbuch112 Seiten | File size: 39.Mb

Von Parragon : Superfoods: Die 50 besten Zutaten mit Rezepten fr ein gesundes Leben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Superfoods: Die 50 besten Zutaten mit Rezepten fr ein gesundes Leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen39 von 39 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vereinfachtes und wenig fundiertes Gesundheitskochbuch im Trend der SuperfoodVon IntuitionIch verstehe nicht ganz, woher die positiven Bewertungen stammen. Mir kommt es so vor, als ob da jemand, der nicht wirklich etwas davon versteht, den Superfood-Trend benutzen mchte, um Geld zu machen. Das ist ja an sich nicht verwerflich und 5 ist ja nicht die Welt, aber dann wre es halt gut, man kennt sich auch wirklich aus. Beim ersten drber sehen sind mir folgende Probleme aufgefallen:Lachs wird als ein Superfood genannt. Es wird vom Zuchtlachs behauptet, er sei mit Wildlachs vom Nhrstoffgehalt her vergleichbar. Wenn man sich ein bisschen informiert hat, wei man dass Zuchtlachs

hufig minderwertiges Futter bekommt und nicht die Krebstierchen frisst, die dem Wildlachs auch seine rote Farbe verleihen. Er wird mit wachstumsfrderndem Futter in Monaten zur Schlachtreife gezchtet, whrend der Wildlachs 4-5 Jahre bentigt um ausgewachsen zu sein. Hinzu kommt noch, dass Zuchtlachse Antibiotika verabreicht bekommen und dass die Zuchtfarmen eine kologische Katastrophe fr die Gewsser darstellen, was den Zuchtlachs in meinen Augen zu einem Bad-Food werden lsst. Der Thunfisch wird fr seine gesundheitsfrderlichen Inhaltsstoffe gelobt, vergessen wird aber zu erwghnen, dass es fast keinen mehr gibt und er vom Aussterben bedroht ist, weshalb es sich eventuell empfehlen wrde, doch auf anderes Superfood auszuweichen. Bei der Forelle ist ein Rezept mit Rucherforelle angegeben - dass Rucherprodukte krebsserregend sind, vergisst der Autor zu erwghnen. Groes Problem: Die Pute als Superfood. Man kann in einschlgiger Literatur nachlesen, dass die Haltungsbedingungen von Puten in Deutschland (sogar grotteils im sog. Biobereich) so schlecht sind, dass man aus kologischen Grnden vom Verzehr von Putenfleisch abraten muss. Ich kann mir auerdem nicht vorstellen, dass das Fleisch einer gequzten Kreatur in irgendeiner Weise "super" fr unsere Gesundheit sein knnte. Beim Superfood Huhn wird als Tipp das Freilandhuhn empfohlen, es sei besser als das konventionelle Huhn. Allein schon der Gedanke an konventionelle Hhner widerspricht sich mit der Superfood-Idee. Leider ist der Begriff Freilandhuhn irrefhred, da es genug Massentierhaltungen gibt, die den Hhnern eine Mglichkeit des Freilaufs anbieten, die diese aber nicht nutzen knnen, da sie nicht artgerecht sind. Einfach als Tipp den Leuten undifferenziert zu empfehlen, esst Freilandhner, das ist dann super fr euere Gesundheit, finde ich eine unzulssige Vereinfachung. Dann gibt es sehr viele Rezepte mit Zucker, eins auch mit Tomatenketchup, der ebenfalls viel Zucker enthlt. Zucker ist ja wohl ganz klar das Gegenteil von einem Superfood, da ausschlielich gesundheitsschdlich (und ich spreche nicht von Zucker, der in Frchten oder Kohlenhydraten enthalten ist), den will man dann auch nicht in den Rezepten vorfinden. Schlielich werden auch einige Milchprodukte wie Kefir und Joghurt zu den Superfoods gezhlt. Dies finde ich nicht unproblematisch, da es eine Menge Fachleute gibt, die der Meinung sind, dass Erwachsene eigentlich keine Milch vertragen, da diese den Darm verschleimt. Bei mir persnlich hat z.B. die Abstinenz von Milch dazu gefhrt, dass meine chronischen Nasen- und Stirnhhlenentzndungen nachhaltig abgeklungen sind. Dann wurde beim Superfood Rote Beete vergessen zu erwghnen, dass das Grn der Roten Beete mitgegessen werden kann und sollte, da es besonders viele Nhrstoffe enthlt und brigens auch sehr gut schmeckt. In einigen Rezepten ist "Gemsebrhe" angegeben, ohne zu erwghnen, welche Form der Brhe hier Verwendung finden sollte. Das ist aber wichtig, da die meisten Brhen mit Glutamat oder anderen Geschmacksverstkrkern versehen sind. Und so knnte ich wahrscheinlich weiter machen, wenn ich mich mehr mit dem Buch beschftigen wrde. Aus diesem Grund kann ich es nicht empfehlen. Den 2. Stern gibts fr die hbschen Bilder und die teilweise ganz netten Rezeptanregungen. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super fr Einsteiger! Von Kirschgreen Bin mehr oder weniger zufllig auf der Suche nach einer gesunden Ernhrungsweise ber das Thema "Superfoods" gestolpert und wollte mich unbedingt besser und genauer informieren. Mit diesem Buch habe ich einen tollen Ratgeber gefunden, der mir Produkte, die ich mir nicht erst sonst wo besorgen muss, gut erklrt und mich darber informiert, was diese kleinen Kraftprotze alles Gutes tun und leisten knnen. Und zu jedem Superfood gibt es auch noch einen passenden Rezeptvorschlag. So war es fr mich wirklich sehr leicht, meine Ernhrung umzustellen. Wahrscheinlich ist es nichts fr jemanden, der sich schon gut mit dem Thema auskennt. Aber wer gerade am Anfang einer gesndern und besseren Lebensweise steht, findet hier wirklich sehr ntzliche und hilfreiche Anregungen! 13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Preis-Leistungsverhltnis Von Derbewerter 1 Das Buch enthlt viele Informationen und gute Rezepte. Ein paar sind zwar ziemlich einfach gehalten wie Orangen-Grapefruit Salat aber es sind auch viele ausfhrliche enthalten. Fr 4,99 Top! Leider kann man vorab keinen Blick ins Buch werfen, ich bin froh dass ich es trotzdem bestellt habe. Ein paar mehr Informationen wren seitens wren super.

Kurzbeschreibung Jeder wei, wie wichtig eine gesunde Ernhrung ist. Aber wissen wir auch, welche Lebensmittel unserem Krper wirklich gut tun? Dieses Buch stellt Ihnen 50 Lebensmittel vor, die nicht nur gut schmecken und berall erhltlich sind, sondern auch gesundheitsfrdernde Eigenschaften haben. Ob Obst, Gemse, Fleisch, Fisch, Getreide oder Nsse - mit den Superfoods wird es nie langweilig. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie einfach, gnstig und lecker eine ausgewogene und gesunde Ernhrung sein kann.