

(Read free ebook) Knackig frisch vom Markt: Alles, was Sie beim Einkauf von Obst und Gemüse wissen müssen. Mit vielen köstlichen Rezepten

Knackig frisch vom Markt: Alles, was Sie beim Einkauf von Obst und Gemüse wissen müssen. Mit vielen köstlichen Rezepten

Von Michaela Baur

*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #550231 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-12Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 54.Mb

Von Michaela Baur : Knackig frisch vom Markt: Alles, was Sie beim Einkauf von Obst und Gemüse wissen müssen. Mit vielen köstlichen Rezepten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Knackig frisch vom Markt: Alles, was Sie beim Einkauf von Obst und Gemüse wissen müssen. Mit vielen köstlichen Rezepten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rundum

gelungen und appetitanregend Von Luna Das Buch Knackig frisch von Markt ist ein rundum gelungenes Werk zum Thema regionales und saisonales Obst und Gemüse. Allgemeine Tipps zur Aufbewahrung der Früchte und Informationen über Bioqualität leiten das Buch ein und lohnen auf jeden Fall, gelesen zu werden. Ein umfangreicher Saisonkalender zeigt, wann diese Lebensmittel am Markt zu erhalten sind. Der Hauptteil liefert Interessantes über regionale Obst- und Gemüsesorten. Die Sprache der Autorin ist so erfrischend, dass man Lust bekommt, immer weiter zu lesen. Das Wichtigste jedoch sind die wunderbaren Rezepte. Sie sind einfach, aber dennoch raffiniert. Wer würde zum Beispiel auf die Idee kommen, Spargel und Rhabarber zu kombinieren? Alle Rezepte, die ich bis jetzt ausprobiert habe, haben köstlich geschmeckt und sind leicht nachzukochen. Wird eine Frucht in mehreren Kochanleitungen verwendet, so findet sich jeweils am Ende der Beschreibung ein Hinweis, welche weiteren Rezepte für diese Frucht im Buch abgedruckt sind. Das motiviert zum Nachkochen und Experimentieren mit weniger bekanntem Obst und Gemüse. Besonders hilfreich finde ich die Angabe, welche Kräuter und Gewürze jeweils gut passen. Wer mit der Zuordnung zu den einzelnen Jahreszeiten nicht gleich zurecht kommt, kann auch in dem übersichtlich gestaltetem Register nach den einzelnen Obst- und Gemüsesorten suchen. Besonders interessant finde ich, dass nicht nur die üblichen Gemüsearten vorgestellt werden, sondern auch so ungewöhnliche wie zum Beispiel das Rbstielgemüse. Es lohnt sich und ist spannend, beim Einkauf auf die Suche danach zu gehen. Kurz gesagt: Ich finde das Buch eine gute Mischung aus Theorie und Praxis. Der Leser erhält wichtiges Hintergrundwissen, das aber nicht zu stark dominiert. Im Mittelpunkt stehen eindeutig die Rezepte und der Spaß damit.

1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein raffiniertes Buch mit tollen Rezepten Von Barbara Lambrecht Alles über Obst und Gemüse! Toll sortiert nach Jahreszeiten erfährt man viel über gängige und seltene Obst- und Gemüsesorten. Und abgerundet wird das Ganze durch raffinierte Rezepte!

2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schöne Rezepte mit regionalen und saisonalem Obst und Gemüse Von RJ + YDJ Das Kochbuch Knackig und frisch vom Markt von Michaela Baur, erschienen im Cristian Verlag, ist der ideale Begleiter für die Verarbeitung marktfrischem Obst und Gemüse zu tollen Gerichten, durchs ganze Jahr. Es bietet zudem viele Tipps zur optimalen Zubereitung und Lagerung der unterschiedlichsten Sorten Obst und Gemüse. Es ist immer von Vorteil regionales Obst und Gemüse zu verwenden, denn das bedeutet diese Früchte werden reif geerntet und haben meist einen kurzen Transportweg, damit sie schnell in den Verkauf kommen. Reife Früchte sind nicht nur aromatischer und intensiver im Geschmack, sie haben häufig auch einen höheren Gehalt an Inhaltsstoffen. Ein weiterer Grund saisonales Obst und Gemüse zu essen ist von der Natur so eingerichtet, dass sie immer Früchte hervorbringt, die unser Körper in dieser Jahreszeit braucht. Eine Gurke beispielsweise kann einen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung leisten, oder die verschiedenen Kohlsorten versorgen uns im Winter mit Vitamin C. Am besten bedient man sich nach Herzenslust aus der ganzen Palette an Früchten die die Natur zu bieten hat. Dieses Buch bringt tolle Anreize mit leckeren Rezepten, wieder mehr Gemüse zu essen, mal unbekanntes auszuprobieren und damit den Speiseplan zu erweitern. Mit tollen Rezepten wie: -Zitronenlachs mit Kräuterpesto und Maibergemüse-Rosmarinhähnchen mit Rhabarbergemüse und Kartoffeln-Spargel mit Sesam-Parmesankruste-Spinat-Risotto mit Mascarpone-Krisis-Apfel-Salat mit Ziegenkäse-Aprikosen-Tiramisu-Gewürzbirnen mit Schokoladenmousse-Nudeln mit Blumenkohl-Fenchel-Carpaccio mit Schinken-Rosenmousse mit Himbeerpree-Mini-Quiches mit Karotten und Speck-Karamellisierter Weikohl aus dem Ofen-Grünkohleintopf mit Kokosmilch und roten Linsen und vielen weiteren leckeren Gerichten. Bevorzugt sollte man bei Obst und Gemüse auf Bioqualität achten, denn diese werden ohne Gentechnik, dem Einsatz von Pestiziden oder mineralischen Düngemitteln angebaut. Alle Rezepte im Buch sind unkompliziert und gut erklärt, die Kapitel des Buches sind nach den Jahreszeiten eingeteilt, so sind passende Rezepte schnell gefunden. Zudem befindet sich für eine schnelle Übersicht ein Saisonkalender im Buch. Die Aufmachung des Einbandes mit einem ansprechenden Layout und vielen schönen Fotos aller Früchte und Gemüsesorten ist sehr hochwertig. Ich finde Knackig und frisch vom Markt ein tolles Buch das neben leckeren Rezepten viele nützliche Tipps zu heimischem Obst und Gemüse bereithält. Empfehlenswert!

Kurzbeschreibung Wann ist Brokkoli reif und lecker? Was fange ich mit Mangold an? Und was kann ich im November noch frisch bekommen? Antworten auf diese und noch viel mehr Fragen erhalten Sie in diesem Buch. Mit Infos zu 80 Obst- und Gemüsesorten und mehr als 60 passenden Rezepten dazu sind Sie immer bestens für den Einkauf auf dem Markt oder beim Gemüsehändler vorbereitet. Genießen Sie frisch, saisonal und regional! über den Autor und weitere Mitwirkende Michaela Baur nennt als ihren Beruf und ihre Berufung 'Gastgeberin'. Die studierte Ökologin bietet Kochevents, kulinarische Stadtführungen und Genuss-Seminare in München an. Besonderen Wert legt sie dabei immer auf die Auswahl der Zutaten, aus denen sie einzigartige Genusserlebnisse kreiert. Für ihre Bio-Lifestyle-Küche kommen hauptsächlich saisonale Bio-Zutaten auf den Tisch und das schmeckt man! <http://www.michaelabaur.de>