

[Read free] Kstliche Zwiebelkche. Fantastisch vegetarisch

Kstliche Zwiebelkche. Fantastisch vegetarisch

Von Sofie Meys

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #805768 in BcherVerffentlicht am: 2003-10-10Abmessungen: 6.89 x .55b x 4.72l, .42 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 35.Mb

Von Sofie Meys : Kstliche Zwiebelkche. Fantastisch vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kstliche Zwiebelkche. Fantastisch vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen18 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kstliche Rezepte und super viele GesundheitstippsVon Ein KundeEin tolles Buch! Nicht nur wegen der vielen leckeren Rezepte. Es ist auch total spannend zu lesen, wann die Geschichte der Zwiebel begann, welche Bruche rund um die wrzige Knolle existieren und was die Zwiebel alles fr unsere Gesundheit und Schnheit tun kann. Nach dem Lesen des Buches bin ich nun restlos davon berzeugt, dass die Zwiebel das gesndeste Gemse überhaupt ist. Meine Oma hat sich sogar ihre grauen Haare damit weggetnt und blieb dabei frei von Zwiebelgerchen. Sie sieht super aus seitdem,

mindestens 10 Jahre jünger und das Haar ist sogar voller geworden. Wenn ich alle Tipps aus dem Buch befolge, werde ich wohl niemals alt werden - grins. Das Buch ist auch ein sehr schnes Geschenk. 17 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ist doch ein tolles Buch. Von Ein Kunde Da muss ich deutlich widersprechen, Das Buch ist wirklich gut recherchiert. Selten habe ich so viele interessante Infos in einem Kochbuch gefunden und die Rezepte sind wirklich außergewöhnlich und lecker. Vegetarisch ist ja nicht gleich vegan und es gibt sicher viele Menschen, so wie ich, die lediglich weniger Fleisch essen möchten. Mein Urteil: Absolut empfehlenswert und ein schnes Geschenk für gesundheitsbewusste Freunde! 10 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. vegetarisch? Von Ein Kunde der Untertitel -fantastisch vegetarisch- erweckt falsche Hoffnungen; zwar sind alle Rezepte fleischlos, was schon einmal sehr loblich ist, aber reine Vegetarier gehen hier ziemlich leer aus. Selbst ich als Lacto-Vegetarier, d.h. ich esse weder Fleisch noch Ei, wohl aber Milchprodukte - habe hier nicht ganz gefunden, was der Titel verspricht...

Produktbeschreibung Jetzt kann die Zwiebel endlich zeigen, was unter ihren sieben Huten steckt. Ein erstaunlich vielseitiges Gemüse mit außergewöhnlichen Inhaltsstoffen. In über 100 vegetarischen Rezepten dreht sich alles um die würzige Knolle, die sonst in der Küche oft nur eine Nebenrolle spielen darf. Beim Kochen und Backen mit Zwiebeln sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen von mildfruchtig bis extrascharf lassen keine Langweile aufkommen. Wie sie am besten schmecken und warum Zwiebeln so gesund sind, erfahren Sie in diesem Buch. Viele Gründe sprechen dafür, Zwiebeln regelmäßig zu essen. Sie stärken das Immunsystem, unterdrücken Krankheitserreger, schützen die Zellen vor schnellem Altern und sollen das Krebsrisiko senken. Mit wertvollen Anbau- und Einkaufstipps sowie praktischen Küchentricks.

Kurzbeschreibung Speisewiebeln sind in jeder Küche zu finden. In Suppen, Salaten oder Saucen kommen sie als würzige Zutat fast täglich auf den Tisch. Dennoch spielen sie in Kochbüchern meist nur eine Nebenrolle. Höchste Zeit, Zwiebeln einmal in den Mittelpunkt zu rücken und zu zeigen, was in ihnen steckt: Ein erstaunlich vielseitiges Gemüse mit außergewöhnlichen Inhaltsstoffen. Viele Gründe sprechen dafür, Zwiebeln regelmäßig zu essen. Zwiebeln stärken das körpereigene Abwehrsystem, unterdrücken Krankheitserreger, schützen die Zellen vor schnellem Altern und sollen sogar das Risiko, an Magenkrebs zu erkranken, verringern. Der Genuss kommt bei so viel Gesundheit nicht zu kurz. Die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen von mildfruchtig bis extrem scharf lassen in der Zwiebelküche keine Langweile aufkommen. Frühlingsspeisewiebeln oder violette Sorten sorgen auch optisch für besondere Akzente. Ob roh, gekocht, gedünstet oder gebraten, der Fantasie sind beim Kochen und Backen mit Zwiebeln keine Grenzen gesetzt. Über den Autor und weitere Mitwirkende: Sofie Meys, Jahrgang 1964, lebt mit ihren vier Kindern in Köln. Die engagierte Gärtnerin kocht schon seit Teenagertagen mit Leidenschaft vollwertig. Zusammen mit ihrer Schwester betreibt sie ein erfolgreiches Online-Gartenmagazin, wo sich deshalb neben Gartenfachfragen und -antworten auch viele Rezeptideen finden. Als freie Journalistin ist Frau Meys für verschiedene Zeitschriften tätig. Im pala-verlag ist von ihr außerdem der Gartenratgeber Schneckenalarm! erschienen.