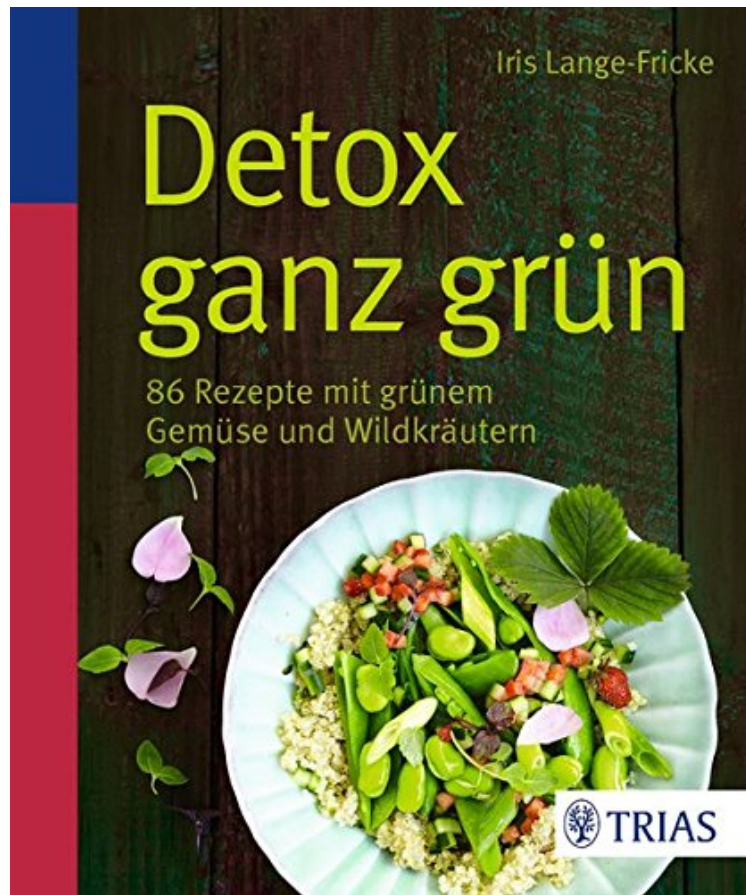


(Mobile library) Detox ganz grn: 86 Rezepte mit grnem Gemse und Wildkrutern

Detox ganz grn: 86 Rezepte mit grnem Gemse und Wildkrutern

Von Iris Lange-Fricke

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #641633 in BcherMarke: UnbekanntVerffentlicht am: 2015-12-16Erscheinungsdatum: 2015-12-16Abmessungen: 7.28 x .59b x 6.14l, Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 37.Mb

Von Iris Lange-Fricke : Detox ganz grn: 86 Rezepte mit grnem Gemse und Wildkrutern before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Detox ganz grn: 86 Rezepte mit grnem Gemse und Wildkrutern:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine perfekte Mischung aus Praxis und Theorie!!Von TastenklecksDas Cover finde ich nicht sehr ansprechend. Es hat irgendwie diesen ko-Effekt.Aber es ist auch der einzigste Kritikpunkt, der mir zu diesem Buch einfllt.Die gestalterische Umsetzung in "Detox ganz grn" sagt mir sehr zu.Die Kapitel "Warum uns grn so gut tut", "Das Detox ganz grn - Programm", "Smoothies, Drinks und Mslis", "Suppengrn", "Salate", "Greenies in Bestform", "Dips, Aufstriche und Kleinkram", "Green and sweet", "Sachverzeichnis" und "Rezept- Zutatenverzeichnis" geben eine klare Struktur.Vorwort und Verzeichnis rahmen den Rezeptteil bersichtlich ein.Im Vorwort wird der Leser in das Thema eingefhrt. Der Vorteil von Chlorophyll in dem "Grn", eine kleine Warenkunde.Auch mit der Organisation steht man durch das Buch nicht alleine da.Tipps, wie man am Besten diese Ernhrung im Alltag umsetzt, gibt es da reichlich.Die

Seiten 65 - 137 widmen sich dann ganz den Rezepten.bersichtlich, anschaulich und informativ.Die Autorin hat durch ihren Beruf einen fachlichen Hintergrund, das Buch hat also Hand und Fu.Trotzdem fhlt man sich als Person direkt angesprochen und wird motiviert, die Tipps und Rezepte umzusetzen.Das Buch ist perfekt fr diese Jahreszeit.In den letzten Wochen und Monaten hat sich einiges angesammelt, dass wir jetzt loswerden wollen. Nicht nur die Wohnung braucht einen Frhjahrsputz.Auch der eigene Krper. Dafr eignet sich eine Entgiftung auf jeden Fall.Giftstoffe knnen mithilfe der "Detox-Ernhrung" ausgeschwmmt werden und der Krper kann neu starten.Mdigkeit adieu - Energie ist angesagt!Die Rezepte finde ich sehr vielversprechend. Sie sind schmackhaft und leicht nachzumachen. Meistens muss man die Zutaten nur vorbereiten, in den Mixer werfen und dann auf's Knpfchen drcken.Und das Beste: viele Zutaten bekommt man nicht nur im Laden um die Ecke, sondern im eigenen Garten.Selbst, wenn dieser im Moment nicht besonders gepflegt erscheint. Denn dann haben Wildkruter ihren Platz. Brennessel, Melisse und Sauerampfer wachsen zum Beispiel auf so gut wie jeder wilden Wiese und beglcken unseren Krper. Und viele Dinge, die man frher nur in Reformusern bekommen hat, bekommt man heute sogar im Supermarkt. Die Rezepte kann man aber auch methodisch ganz leicht umsetzen.Man bentigt nur die angegebenen Zutaten, einen Mixer, die klare Anleitung und los geht's!1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Modernes Heilfasten mit ausgefallenen RezeptenVon elafischDetox - etwas altes wird unter neuem Namen wieder modern, das Heilfasten oder Entgiften. Dieses Buch liefert sowohl Theorie, so wie mgliche Detox - Plne und Rezepte zu den Bereichen:Soothies, Drinks und MslisSuppenSalateHauptspeisenDips, Aufstriche und KleinkramSesBevor ich dieses Buch gelesen hatte wute ich nicht einmal was Detox eigentlich ist.Da traf es sich gut, dass dieses Buch im ersten Drittel zunchst die Theorie rund um grne Lebensmittel und das Detox en liefert.Die Einfhrung lie sich gut lesen und war verstndlich, allerdings habe ich bei der Aufzhlung der Lieblings-Greenies und ihrer besonderen Vitamin- bzw. Mineralstoffzusammensetzung irgendwann den berblick verloren, hier wre eine Teller zur einfachen bersicht hilfreich gewesen.Im Rezept teil folgen dann noch einige zwischengeschobene Theorieteile zu den Themen:Yogabittere GemseartenWildkruterRoh vs. GegartBiophotonenDas Zwischenschieben dieser Theorieblcke lockert natrlich das Buch etwas auf, birgt aber auch die Gefahr, dass diese untergehen und gar nicht erst gelesen werden.Vom Wildkruter-Abschnitt hatte ich mir mehr erhofft, hier wird nur recht allgemein von Wildkrutern und deren positiven Eigenschaften erzht und ansonsten auf Bestimmungsbcher verwiesen.Die Aufmachung des Rezeptteils gefllt mir sehr gut, die Fotos sind ansprechend und fllen immer eine ganze Seite, dadurch gibt es allerdings nicht u jedem Rezept ein Bild. Die Rezepte selbst sind leicht verstndlich und gut nach zu machen.Als ich das Buch das erste Mal durchgeblttert habe war ich zunchst etwas erschrocken, auf Grund der vielen ungewhnlichen Lebensmittel die verwendet werden. Aber inzwischen habe ich doch viele Rezepte gefunden, die sich entweder komplett mit (bei mir) blichen Zutaten, oder nur wenigen Besonderheiten zubereiten lieen. Geschmacklich sind die Rezepte zum Teil gewohnungsbedrftig, aber fr eine Entgiftungskur auf jeden Fall leckerer als vieles was man sonst kennt.Jedem der einen Einstieg in das Thema Detox sucht, kann ich dieses Buch, trotz kleinerer Kritikpunkte, auf jeden Fall empfehlen.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Detoxing leicht gemachtVon A. KernDetox ganz grn kommt mit vielen informativen Seiten daher, es gibt eine persnliche Begrngung der Autorin auf Seite 7, anschlieend wird die grne Kche erklrt, es geht um gesundheitliche Aspekte und was Nahrung fr uns bedeutet, welcher Stellenwert gesunder Kche zukommt. Es wird erklrt, wie wichtig, die Sure-Basen-Balance fr unseren Krper ist und welche Krankheiten durch eine bersuerung entstehen knnen. Die Autorin erstellt anschlieend ein Portrt ihrer Lieblings-Greenies. Ab Seite 27 startet das "Detox-ganz-grn"-Programm fr zwei Wochen. Dort gibt es Tipps und Rezepte zum Einstieg, Vorschlg, wie man sich motivieren und die Entgiftung des Krper untersttzen kann und einen Hinweis auf Entspannungsbungen aus dem Kundalini-Yoga.Im Rezeptteil, der sehr bersichtlich gestaltet ist, finden sich Rezepte zu folgenden Themen:- Smoothies, Drinks Mslis- Suppen-Grn-Salate- Greenies in Bestform (Gemse ganz gro)- Dips, Aufstriche und Kleinkram (Energie fr zwischendurch)- Green sweetsowie Informationen zu den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft fr Ernhrung und Biophotonen, die reichlich in grnen Nahrungsmitteln vorkommen.Auf den letzten Seiten findet sich das Sachverzeichnis sowie ein Rezept- und Zutatenverzeichnis.Fazit:Das Buch ist ein guter Einstieg fr Anfnger, es eignet sich aber auch fr die, die ihren Speiseplan mit gesunder und schmackhafter grner Kche anreichern mchten. Es ist sehr bersichtlich gestaltet, gibt Tipps und Rezepte sowie eine Menge Informationen zu den unterschiedlichen Themen, ist leicht verstndlich und ohne groe Kochkenntnisse nachzukochen. Fr die Smoothies bentigt man einen guten Mixer, der ausreichend Leistung hat. Einige Lebensmittelkombinationen muten exotisch an und es wird sicher auch nicht jedem alles schmecken, dennoch kann ich das Buch empfehlen.Einzigstes Manko fr mich sind die fehlenden Angaben in den Rezepten zu den Kalorien sowie Details zu Nhrstoff- und Vitamingehalt.

ProduktbeschreibungIris Lange-Fricke zeigt in 86 Rezepten mit grnem Gemse und Wildkrutern Ess-Genuss gegen Alltagsfrust: geballte Chlorophyll-Power fr mehr Energie und Lebenslust.

KurzbeschreibungMit green Detox zu mehr VitalittMde, antriebslos und ausgepowert? Und darber ziemlich genervt? Wir haben einen Vorschlag fr Sie: Machen Sie doch einfach Grnkohl, Blattgrn, Kruter und Co. zu Ihren neuen besten Freunden. Diese Lebensmittel sind randvoll mit Chlorophyll, Bitterstoffen und anderen wertvollen Vitalstoffen. Und

das hilft, zu entgiften, die Körperspeicher wieder aufzufüllen und von innen heraus zu strahlen! In diese veganen Rezepte kommt nur das Allerbeste - und (fast) nur Grnes! Starten Sie mit einem Detox-Porridge oder "Green Granola" in den Tag, genieen Sie mittags einen Portulaksalat mit Pistaziendressing und krnen Sie den Abend mit einem grnen Ratatouille auf Linsengemse. Und natrlich gibts auch grne Kleinigkeiten fr den Hunger zwischendurch, ja sogar se grne Versuchungen. Holen Sie sich die pure Energie in die Kche - und verhelfen Sie Krper Geist zum Neustart!ber den Autor und weitere Mitwirkende Iris Lange-Fricke ist kotrophologin, Rezeptentwicklerin und lebt in Hamburg.