

(Download ebook) Die Biorhythmus-Küche: Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr. Mit über 100 intelligenten Rezepten

## Die Biorhythmus-Küche: Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr. Mit über 100 intelligenten Rezepten

Von Dr. Barbara Rias-Bucher  
audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #401189 in BcherVerffentlicht am: 2016-02-15Abmessungen: 8.82 x .87b x 6.34l, Einband: Taschenbuch222 Seiten | File size: 26.Mb

**Von Dr. Barbara Rias-Bucher : Die Biorhythmus-Küche: Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr. Mit über 100 intelligenten Rezepten** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Biorhythmus-Küche: Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr. Mit über 100 intelligenten Rezepten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Pflanzen, kochen und essen im BiorhythmusVon olli2308Endlich mal ein Buch über Ernährung, dass nicht den neuesten Trends hinterher hechelt, sondern eine erfrischend konservative Sicht auf die Ernährung hat. Barbara Rias-Bucher,

Selbstversorger auf eigenem Wildkruter-, Obst- und Gemsebauernhof, hat eine konsequent menschliche Sicht und orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen der Menschen, der Tiere und der Pflanzen. Sie verflucht nicht in Extremansichten und plädiert dafür, im Einklang mit der Natur zu leben. Den verschiedenen Ernährungsphilosophien von vegan über vegetarisch bis hin zu Essen wie in der Steinzeit setzt sie eine gesunde Mischkost entgegen: Verzicht auf Industrieprodukte, wenig Fleisch, wenig Zucker, dafür viel Obst, Gemüse und Kräuter. Die Nahrung sollte möglichst im Einklang mit der Jahreszeit und im Einklang mit dem inneren Biorhythmus gegessen werden. Und wenn es ganz optimal läuft, rat die passionierte Selbstversorgerin auch zum eigenen Anbau und auch zum selber Kochen. Und wenn wir dann auch noch regional frische und gute Sorten (keine Genmanipulation) einkaufen und alle Reste verwerten, haben wir auch noch einen guten Beitrag zur Artenvielfalt bei den Pflanzen geleistet. Zur achtsamen Ernährung gibt Sie sehr viele Denkanlässe, die zehn wichtigsten stehen noch einmal gut zusammengefasst am Buchende. Dort steht auch ein Rezeptregister, ein Sachregister und nützliche Adressen von Initiativen für Biodiversität, Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, Hofläden und Einkaufsgemeinschaften. Den Hauptteil machen über 100 gesunde, nachhaltige Rezepte sortiert nach den Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter aus. Das Besondere: Alle Rezepte sind mit Symbolen versehen. So kann ich schnell erkennen, ob die Rezepte für Lerchen (Morgenmenschen), für die Mittagszeit oder für Eulen (Abendmenschen) geeignet sind. Als notorischer Kochmuffel habe ich über die Bücher von Barbara Rias-Bucher tatsächlich angefangen, selbst zu kochen und dabei frische Zutaten zu verwenden. Mein Lieblingsrezept für den Frühling: Bohnenfrikadellen mit Hirse. Die kann ich entweder traditionell mit Hackfleisch oder vegetarisch mit Bohnen und Getreide gemischt machen. Frikadellen sind reich an Proteinen und passen deshalb mittags und abends, ideal für Eulen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Unbedingt empfehlenswert ... Von Claudia Bauer Bei der Unzahl von Rezeptbüchern, die mittlerweile auf dem Markt angeboten werden, sind für mich die Ratgeber von Frau Dr. Rias-Bucher absolut lesenswert. Hier wird kein "nur-das-und-sonst-nichts"-Essverhalten eingefordert, sondern eine wohltuende Mischung aus herkömmlichen Rezepten gemischt mit sinnvollen Anreicherungen wie viele frische Produkte, so gut wie kein Zucker, wenig Fleisch.... ok, das alles kennt man zur Genge, aber so wie es hier verpackt ist macht es Spaß die Rezepte nachzukochen (eben WEIL der erhobene Finger fehlt). Das Ganze dann verfeinert mit dem eigenen Biorhythmus (hier sehr interessant die Einteilung in Morgen- und Abendmenschen) UND dem jahreszeitlich bedingten Angebot ergibt eine interessante Bereicherung der Kochgewohnheiten. Das Buch regt an, über das eigene Essverhalten (wieder mal) nachzudenken und gibt viele praktikable Lösungen (bis hin zum Selbstanbau) an die Hand. Mit diesen Rezepten habe ich wieder viel mehr Lust entdeckt, auf Märkten zu stöbern und lokale Produkte auf der Basis der hier sehr schön dargestellten Rezepte auszuprobieren. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Enttäuschend... Von Corinne Van den Eeden Enttäuschend... das kann man wohl sagen. Schon vorne auf dem Cover steht "mit über 100 intelligenten Rezepten". Was bitte sind "intelligente" Rezepte? Das Buch soll, laut Klappentext, saisonal und regional sein. Für mich sind Süsse-Früchte im Winter nicht wirklich saisonal, oder? Das Buch verspricht "keine Industrie-Nahrung". Aufgeklappt auf irgendeiner Seite - ZACK - "Packung Fertiger Strudelteig" Die Autorin geht weiter, sagt "Esst Fleisch, sonst können unsere Bio-Bauern nicht überleben" Hallo?? Was soll denn das? Die Autorin gibt auch weiter sehr fragwürdige Tipps: "Makrelenbrot, wer wissen will ob das tragbar ist, hier der Link zu Greenpeace" Schon mal "Cowspiracy" gesehen? Kein Fisch ist wirklich tragbar. Fazit: Nicht gut recherchiert, sehr fragwürdige Tipps, Klappentext hält definitiv nicht was er verspricht (alles Marketing). Kurz: Geld kann man sich sparen und dafür im Bioladen einkaufen.

Kurzbeschreibung Ernährung im Biorhythmus heißt, Lebensmittel als kostbare Geschenke der Natur zu begreifen. Mit ihren vielfältigen Farben und Formen begleiten sie uns durchs Jahr und versorgen uns mit allem, was wir zum Leben brauchen. Anstatt Nahrungsmittel durch intensive Landwirtschaft und Überproduktion zu verschwenden und zu verderben, müssen wir wieder lernen, sie komplett zu verwerten und auch mit Resten zu kochen. Die Biorhythmus-Küche weist den Weg zu einer ausgewogenen, ökologisch sinnvollen und gesunden Ernährung. Sie ist achtsam gegenüber Natur und Tieren und erhält uns mit frischer, authentischer Nahrung sowie idealerweise auch mit Selbstversorgung gesund. Die Biorhythmus-Küche - nimmt bei der Auswahl und Zubereitung unserer Nahrung Rücksicht auf die Balance von Mensch und Natur, - hilft uns dabei, in unserem persönlichen Biorhythmus zu schwingen, und steht im Einklang mit unserer inneren Uhr, - setzt ganz auf natürliche Lebensmittel und verzichtet auf Industrienahrung, - steht für Nachhaltigkeit und unterstützt so den natürlichen Kreislauf von Werden und Vergehen. Entscheiden Sie sich für mehr Lebenslust, indem Sie die saisonalen Gaben von Frühling, Sommer, Herbst und Winter annehmen und Gemüse, Früchte, Salat und Kräuter frisch und unverfluscht genießen! Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Barbara Rias-Bucher arbeitete nach ihrer Promotion zunächst als leitende Redakteurin im Bereich Ratgeberbücher und als Chefredakteurin einer Zeitschrift, seit 1980 ist sie Autorin u. a. zahlreicher Kochbücher. Ihr Fachgebiet ist die vollwertige und vegetarische Ernährung; auf dem eigenen Hof beschäftigt sie sich mit ökologischem Pflanzenbau, nachhaltigem Wirtschaften und Selbstversorgung. Von ihr im Mankau Verlag bereits erschienen sind die Kompakt-Ratgeber "Smoothies für Körper, Geist und Seele", "Winter-Smoothies" und "Garten-Smoothies" sowie das Buch "Heimische

Superfoods". Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. ((Ausgabe aus dem Kapitel "Herbst")) Verschwendung stoppen Ein Bruchteil dessen, was wir essen können, was gut schmeckt und obendrein richtig gesund ist, landet tatsächlich auf unseren Tellern. Der Rest wird entfernt. Seit die Frei-von-Welle rollt, nehmen industriell veränderte Nahrungsmittel stetig zu. Kompost und Biotonne verschaffen uns sogar das gute Gefühl, an die Umwelt zu denken, wenn wir den welken Salatkopf, die Blätter vom Kohlrabi und das Grün vom Lauch entsorgen. Wie falsch wir damit liegen, belegen nüchterne Zahlen: Etwa 18 Millionen Tonnen Lebensmittel gehen in Deutschland jedes Jahr verloren, schätzt die Umweltstiftung des World Wide Fund of Nature (WWF). Dabei, so die Studie, könnte man die Verluste im Handel um etwa 90 Prozent verringern, die beim Endverbraucher um etwa 70 Prozent. Fangen wir also gleich damit an: durch die Verwertung des ganzen Lebensmittels. Blätter sind Gemüse Feinschmecker kennen Radieschensuppe (Seite 80), die mit Knollen und Blättern erst so richtig aromatisch schmeckt. Wer sich mit Bioaktivstoffen auskennt, weiß, dass in den Blättern von Blumenkohl noch mehr Vitamine und Mineralstoffe stecken als in den Rüben. Und wer Gemüse selbst anbaut, verwendet von Roten Bete auch die Blätter, weil sie genau wie Mangold schmecken schließlich sind die beiden eng miteinander verwandt. Sellerieblätter, ob von Knolle oder Stange, sind eine ausgezeichnete Suppenwürze. Auch das Grün von Mören würzt die Suppe. Es muss nach dem Kochen aber entfernt werden, weil Mörenblätter hart bleiben. Mören und Sellerie brauchen Sie auch nicht zu schälen - gründlich waschen und dabei brühen reicht. Direkt unter der Schale enthält Wurzelgemüse nämlich die meisten Aromastoffe und viele Vitamine. Das gilt auch für die grünen Blätter von Lauch und Frühlingszwiebeln, die man wie die weißen Teile verwendet. Bei Brokkoli sind junge Blätter und Stiele ein gutes Gemüse, bei Weikohl und Rotkohl kann man die klein gewürfelte Stielke, bei Grünkohl die fein geschnittenen Stiele im Wok braten. (...) Brot backen was wichtig ist Vorweg: Ein gutes Brot zu backen, ist ganz einfach und gar nicht zeitaufwendig. Doch Sie sollten ein wenig Mühe haben, damit Sie sich an der Arbeit freuen können. 1. Die Salzmenge muss stimmen, sonst schmeckt das Brot fade: Pro 100 g Mehl rechnet man 2 g Salz. Kerne oder Samen spielen bei der Berechnung keine Rolle. 2. Die Menge der Flüssigkeit richtet sich danach, ob Sie das Brot in der Form oder geformt auf dem Blech backen wollen. Brot in der Form braucht 70 bis 80 ml pro 100 g Mehl, bei geformtem Brot reichen etwa 60 ml. 3. Während des Backens muss es feucht sein, damit das Brot nicht sofort eine Kruste bildet, sondern aufgeht und saftig bleibt: Deshalb stellt man Formchen mit Wasser in den Ofen. 4. Die abgestufte Temperatur sorgt ebenfalls für lockeres Brot: Beim Aufheizen im kalten Ofen geht der Teig noch weiter auf, und durch die allmähliche Verringerung der Hitze kann das Brot durchbacken, ohne eine zu harte Kruste zu bilden und zu dunkel zu werden. Natürlich gut Backferment bekommen Sie im Reformhaus oder Naturkostladen. Das Treibmittel aus Honig, Erbsen, Weizen und Mais eignet sich für Brotteig und jeden sauren und herzhaften Teig, den man gewöhnlich mit Hefe oder Backpulver zubereitet. In der Gebrauchsanleitung, die der Dose beiliegt, ist genau beschrieben, wie Sie den Grundansatz zubereiten. Es funktioniert nach demselben Prinzip wie Sauerteig. Doch das Anrühren und Gehen dauert mir oft zu lang, deshalb mische ich das trockene Granulat genau wie Trockenhefe mit den anderen Zutaten und lasse den Teig einfach über Nacht je nach Rezept in einem kühlen Raum oder bei Zimmertemperatur ruhen. (...)