

(Mobile library) Basische Genieer-Kche: Sinnlich - wrmend - wohltuend

Basische Genieer-Kche: Sinnlich - wrmend - wohltuend

Von Iris Lange-Fricke

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #77377 in BcherVerffentlicht am: 2014-08-20Erscheinungsdatum: 2014-08-20Abmessungen: 9.61 x .79b x 8.03l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 17.Mb

Von Iris Lange-Fricke : Basische Genieer-Kche: Sinnlich - wrmend - wohltuend before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Basische Genieer-Kche: Sinnlich - wrmend - wohltuend:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr schnes Kochbuch mit neuen IdeenVon RJ + YDJDas Kochbuch Basische-Genieer-Kche von Iris Lange-Fricke, erschienen imTrias Verlag, bietet basische Kstlichkeiten voller Aromen und Gewrze inspiriert von den Kchen ferner Lnder.Diese leckeren Gerichte sind in ihrer Zusammenstellung und Zubereitung darauf ausgelegt den Krper in eine optimale pH Wert Balance zu bringen.Dieser wird durch den Stoffwechsel reguliert und betrgt im Blut normalerweise 7,4. Denn eine bersuerung unseres Krpers durch den zu hohen Konsum bestimmter Lebensmittel wie Fleisch, Fett, Zucker, helles Brot, Nudeln, Kaffee und Alkohol, sowie die falsche Kombination von Lebensmitteln, knnen schwerwiegende Folgen fr unser Wohlbefinden und die Gesundheit haben.Man fhlt sich schlapp und ausgepowert, eine bersuerung fhrt zu blasser und fahler Haut, die Haare verlieren an Spannkraft, die Verdauung funktioniert nicht

mehr richtig, damit kann sich das Gewicht erhöhen, sowie chronische Kopf und Rückenschmerzen. Je nach dem was und wie viel säurebildende Lebensmittel wir essen, verändert sich der pH Wert im Körper. Es gibt sogenannte saure und basische Lebensmittel. Grob könnte man sagen, wirken pflanzliche Lebensmittel eher basisch, tierische Speisen eher sauer im Körper. Bei einer ausgewogenen Ernährung, nicht zu viel Stress und regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft, kann der Organismus kleine Ungleichgewichte des Säure-Basen-Haushaltes ausgleichen. Wenn wir vor allem viel Obst, Gemüse, Kartoffeln, dunkle Blattsalate, frische Kräuter und Trockenfrüchte essen, wird der Körper bei seiner Stoffwechsellage entlastet. Eine tolle Grundlage dazu bieten köstliche Gerichte wie: -Hafer-Knusper-Müsli mit frischen Feigen-Kokos-Milchreis mit Ananas-Wellness-Müsli-Mandelmus-Linsenaufstrich-Tomatenaufstrich-Warme Vanillemilch-Power-Hafer-Shake-Paprikasuppe mit Quinoa-Erbsen-Kokos-Suppe mit Kartoffelwürfeln-Mangosuppe mit Zuckerschoten-Orientalischer Wrap-Bohnen-Melonen-Salat mit Koriander-Dressing-Scharfer Orangen-Avocado-Salat-Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Mango-Skartoffelauflauf in Mandel-Mohn-Sauce-Kartoffel-Linsen-Gulasch mit Cashewdip-Krbisgemüse mit Petersilien-Couscous-Hähnchenbrustfilet auf Kichererbsengemüse-Schoko-Brombeer-Crumble und viele weitere leckere Rezepte, die alle sehr gut beschrieben und eher unkompliziert in der Zubereitung sind. Die Rezepte des Buches lassen sich nach Bedarf kombinieren, so gibt es Gerichte die rein basisch oder mit leichtem Säureanteil sind. Genau so ist ein Verzicht auf Fisch, Fleisch und Milchprodukte nicht nötig, wenn man die Gerichte richtig kombiniert. Mit Hilfe einer Tabelle lassen sich säurebildende Zutaten durch rein basische austauschen, so kann man die Gerichte ganz individuell nach Bedarf auswählen. Die Aufmachung des schönen Einbandes mit einem mattierten Umschlag ist sehr hochwertig. Die vielen appetitlichen Fotos von Meike Bergmann setzen alle Gerichte gekonnt in Szene. Ich finde Basische Küche ein gelungenes Buch mit vielen neuen ausgefallenen, köstlichen und exotischen Gerichten, die die sich perfekt auf die persönlichen Bedürfnisse einer ausgeglichenen basischen Ernährung angepasst. Sehr empfehlenswert! 15 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alles, nur nicht basisch Von Eleda Das Buch habe ich geschenkt bekommen, aber es ist eine große Enttäuschung. Auf den ersten Blick sieht es gut aus, wenn man dann die Zutaten der Rezepte liest, stutzt jeder, der sich ein bisschen mit basischer Ernährung auskennt. Zum Einsatz kommen in dem Buch z.B. Lammfleisch, Hähnchen, Kichererbsen, Hackfleisch, Feta, Schweinefleisch und Garnelen (!), um nur einige Zutaten zu nennen. Diese Rezepte bersetzen, also das Gegenteil von dem, was das Buch verspricht. Hm, wie ist das zu verstehen? Bis ich in dem Buch tatsächlich den kleinen, versteckten Hinweis gefunden habe, dass es leicht säuernde und normal säuernde Rezepte gibt... was soll das denn??? Fazit: Hier will wohl ein normales Kochbuch von der Basenwelle profitieren. Das ist nicht gelungen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreiche und interessante Rezepte ... Von Kerstin 89 Wenn du ein Buch suchst mit dem du deinen Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance bringen willst, ist das Buch hier genau das Richtige. Mit diesem Buch kannst du dein eigenes Wohlbefinden über die Ernährung steuern und stärken. Es gibt keine strengen Ernährungsregeln sondern besonders wohltuende Rezepte, die vereinzelt auch mit basischen und säuernden Zutaten kombiniert werden. Säurebildende Lebensmittel können durch basische problemlos ersetzt werden. Statt Nudeln, Reis und Getreide kommen Kartoffeln, Hirse, Buchweizen und Quinoa ins Rennen. Auf's Brot kommen statt Wurst und Käse basische Aufstriche, Chutneys und Pestos mit aus Cashewkernen, Kichererbsen, Avocados oder Linsen. Auf 176 Seiten werden rund 150 Rezepte vorgestellt ... Müsli, Rhabarber-Nektarinen-Chutney, Gewrzfladen, Mangosuppe mit Zuckerschoten, grünen Smoothies, Skartoffelauflauf in Mandel-Mohn-Sauce, Hähnchen-Fenchel-Pfanne mit Topinambur und Doradenfilets auf Auberginencreme mit Kräutern. Ses darf natürlich auch nicht fehlen, für die Süßbel gibt es Ananasspieße mit Chili Vanillecreme, Maronencreme mit Orangen-Carpaccio, Erdbeer-Minz-Sorbet oder ein Schoko-Brombeer-Crumble. Es werden viele exotische Gewürze, aromatische Kräuter und frisches Gemüse verwendet. Mit diesen leckeren Rezepten kann die ganze Familie am Tisch zusammen Essen, sie sind durch die Bank weg lecker und bringen den Säure-Basen-Haushalt wieder in Schwung.

Kurzbeschreibung Nicht nur Rohkost ist basisch Beim Stichwort basisch denken Sie spontan an eine biersichtige Rohkostplatte, fade Gemüsebrühe und ein einsames Tässchen Kräutertee? Basisch kann auch ganz anders - wir laden Sie in Iris Lange-Frickes Basenküche ein! Was halten Sie von einer cremigen Safransuppe mit spicy Rostpaprika, Skartoffelauflauf in Mandel-Mohn-Sauce oder von einem orientalischen Lamm-Gulasch mit Rstkartoffeln? Und als Dessert gratinierte Grapefruitfilets mit Orangencreme? Ein Fest für die Sinne: 150 Rezepte vom kleinen Snack bis zum raffinierten Hauptgericht. Mit exotischen Gewürzen, aromatischen Kräutern und frischem Gemüse. In Balance: Lecker essen und den Säure-Basen-Haushalt im Lot halten - so können Sie Ihrem Körper unkompliziert und mit Genuss Gutes tun. Iris Lange-Fricke ist kotrophologin, Rezeptentwicklerin und lebt in Hamburg. Bei TRIAS ist von Ihr bereits "Tofu ksst Steak" erschienen. über den Autor und weitere Mitwirkende Iris Lange-Fricke ist kotrophologin, Rezeptentwicklerin und lebt in Hamburg. Bei TRIAS ist von Ihr bereits "Tofu ksst Steak" erschienen.