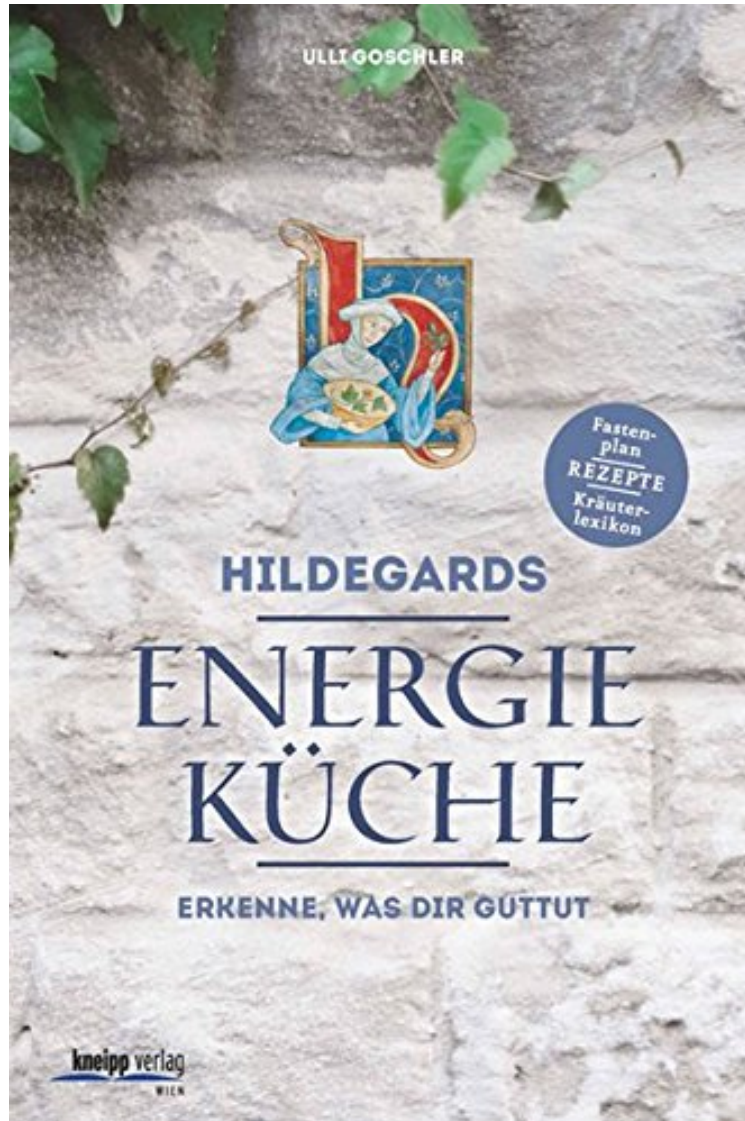


[Ebook pdf] Hildegards Energiekche: Erkenne, was dir guttut

## Hildegards Energiekche: Erkenne, was dir guttut

Von Ulli Goschler

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #378322 in BcherVerffentlicht am: 2014-02-10Abmessungen: 1.09 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 77.Mb

**Von Ulli Goschler : Hildegards Energiekche: Erkenne, was dir guttut** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hildegards Energiekche: Erkenne, was dir guttut:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut auch fr NeuinteressierteVon J. WegnerDas Buch hat eine gute ausgewogene Aufteilung in allgemeines und praktisches Wissen von Hildegard, was Ernährung angeht und bietet dann im zweiten Teil auch einfache Rezepte, die jeder nachkochen kann. Alles in allem ein sehr gutes Einsteigerbuch.11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension

hilfreich. Richtig toll und sehr interessant Von -Kunde Auf den ersten Blick wirkt das Cover recht altmodisch. In Hinblick auf den Inhalt ist aber sehr passend. Denn in der Energiekche wird auf die Lehren von Hildegard von Bingen Bezug genommen. So wird zu Beginn ein berblick zu dieser faszinierenden Persnlichkeit gegeben. Auerdem informiert das Buch bers Fasten, zur Elementelehre und was einem gut tut. Auerdem wird ber Nahrugsmittel zur Ernhrung nach dem Konzept von Hildegard von Bingen sowie ber Kruter und Gewrze aufgeklrt. Die verschiedenen Bereiche sind sehr bersichtlich aufgebaut und bringen die Informationen komprimiert auf den Punkt. Danach werden verschiedene Rezepte prsentiert. Diese wurden ebenfalls in unterschiedliche Bereiche aufgeteilt, wodurch auch sie strukturiert wirken. Was mir bei den Rezepten besonders gefallen hat, sind die vielen kleinen Nebeninformationen die man erhlt. Bei jeden Rezept wird kurz auf etwas Bezug genommen aus dem Rezept und in welcher Weise es gut fr einen ist. Es werden auch immer mal wieder hilfreiche Tipps zu den Rezepten gegeben. Und in meinen Augen eine der tollsten Informationen - unter jedem Rezept ist angegeben ob es vegan, laktosefrei usw. oder eben nicht ist. Das ist extrem hilfreich und man sieht es auf den ersten Blick. Alles in allem ist die Energiekche ausgewogen und wirklich spannend. Man lernt eine Menge dazu aber man muss sich auch bewusst sein das es eine ganz andere Ernhrung ist. Das heit in meinem Fall das viele bentigte Lebensmittel noch nicht in meiner Kche vorhanden waren und das ich sie erst dafr kaufen musste. Es ist eine sehr gesunde Ernhrung und daher vermutlich nicht unbedingt nach jedem Geschmack. Doch wenn man experimentierfreudig ist und gern mal etwas Neues probiert oder sich bewusst und gesund ernhren will, ist dieses Buch genau das Richtige. 2 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Zusammenstellung aus dem Wissen von H.v.B. Von Lucie Benzerdjeb Bevor ich das Buch verschenkte habe ich mir noch einige Seiten kopiert. Hildegard hatte ein erstaunliches Wissen, was heute noch gebraucht werden kann. Den Vergleich zum Ayurveda finde ich auch ineressant, da ich mich damit schon viel beschftigt hatte.

Kurzbeschreibung Kochen nach Hildegard von Bingen, das klingt fr viele Menschen nach strenger Askese und Genussfeindlichkeit. Das neue Kochbuch von Bestsellerautorin Ulli Goschler, das in Kooperation mit dem sterreichischen Unternehmen "Sonnentor" entstanden ist, rmt mit diesem verstaubten Image auf. Es zeigt, wie traditionelles Heilwissen modern interpretiert wird und auf genussvolle Weise zu mehr Energie und Gesundheit fhrt. Neben 35 einzigartigen Rezeptkreationen nach der Hildegard-Lehre vermittelt dieses Buch Wissenswertes ber wertvolle Lebensmittel wie Dinkel, Maroni, Kichererbsen, Quitten oder Fenchel und stellt auch nicht alltglige Kruter und Gewrze wie Galgant, Quendel, Bertram, Mutterkmmel oder Ysop vor. Dass die Gesundheit von Krper, Geist und Seele eine Einheit bildet, vermittelt ein Sonderkapitel zum Thema "Fasten nach Hildegard". ber den Autor und weitere Mitwirkende Ulli Goschler ist diplomierte Ernhrungsberaterin nach TCM und kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr mit Leidenschaft. Sie ist Inhaberin des Unternehmens "gesund und gut" ([www.gesundundgut.at](http://www.gesundundgut.at)). Ulli Goschler befasst sich seit vielen Jahren mit Naturheilkunde, fernstlichen Gesundheitssystemen, ganzheitlichen Ernhrungskonzepten und ist ausgebildete Heilmasseurin. Sie bietet Beratungen, Ernhrungs-Coachings, Workshops und Vortrge rund ums Thema "Genuss Gesundheit" an und schreibt als freie Autorin fr den Kneipp-Verlag, diverse Magazine und die kulinarische Internet-Plattform [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at).