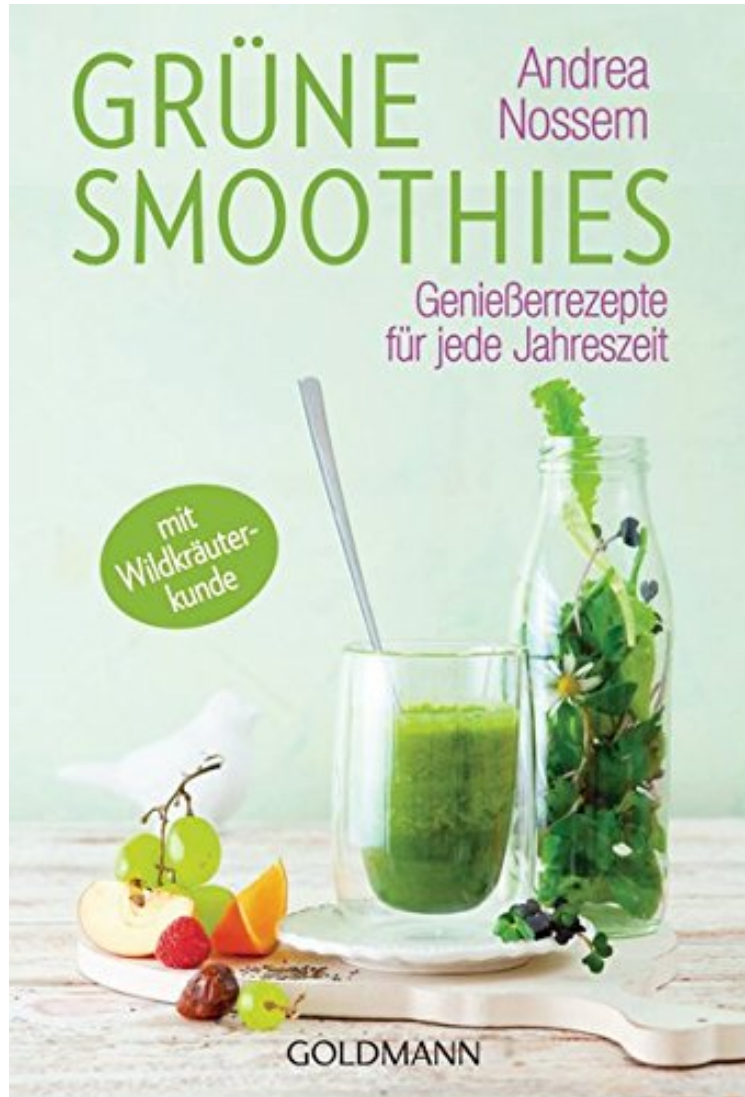


[Mobile pdf] Grne Smoothies: Genieerrezepte fr jede Jahreszeit

## Grne Smoothies: Genieerrezepte fr jede Jahreszeit

Von Andrea Nossem

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #166706 in BcherVerffentlicht am: 2014-04-21Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 7.28 x 1.06b x 4.96l, .90 Pfund Einband: Taschenbuch288 Seiten | File size: 34.Mb

**Von Andrea Nossem : Grne Smoothies: Genieerrezepte fr jede Jahreszeit** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grne Smoothies: Genieerrezepte fr jede Jahreszeit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ungeheuer kenntnisreich geschrieben - macht Lust aufs Ausprobieren!Von AnjaIch hab an drei Abenden dieses Buch verschlungen, nachdem ich mir gerade (nach Ingerem Zgern) endlich einen Hochleistungsmixer gekauft habe - und dieses Buch erscheint mir als ein wunderbarer Einstieg in das weite Feld.Es liefert bei weitem nicht nur Rezepte, sondern so vieles darber hinaus - von einer ersten Anleitung frs Sammeln heimischer Wildkruter im direkten Umfeld

bis zu zahlreichen Hinweisen, wie eine Pflanze gelagert werden soll, was "nachreift", wie man selber kreativ werden kann und was diese rohen Säfte in uns bewirken. Nachdem ich hier eine recht negative Bewertung gelesen hatte, war ich anfangs etwas unsicher, ob dieses Buch evtl. "zu esoterisch" für mich ist. Aber das kann ich verneinen - die Autorin hat sich mit ungeheurem Fleiß und mit viel Herzblut in die Materie eingebeißt - mich hat es wunderbar angeleitet, meine ersten Schritte zu gehen auf diesem weiten Feld. Ich bin neugierig und vorfreudig, was sich so regt in meinem Körper - jetzt, wo ich ihm so viel Gesundes gönne und mit Freude experimentiere! Ich habe selber eine mikroskopische Colitis, also eine chronische Darmentzündung, und Rohkost vertrage ich oft gar nicht, obwohl ich es sehr mag. Nun merke ich, dass ich - auch mit dem richtigen Mixer, der das Essen quasi "vorverdaut" und besonders bekömmlich macht, auf einmal all die guten Dinge in mich aufnehmen kann. Das freut mich sehr, und ich bin auf die "Langzeitwirkung" gespannt... 1 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Grüne Smoothies Von Bergild Paultré Muss mich erst mit dieser Art der Ernährung anfreunden. Ich mag mein Gemüse gern ganz anders, wenn ich es roh esse (was sehr oft vorkommt, dann entweder grössere Stücke oder geraspelt) 22 von 25 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kein Sachbuch - 3/4 des Buches besteht NICHT aus Rezepten! Von Casey Lain 22 Ich möchte Euch heute das Buch "Grüne Smoothies" von Andrea Nossem, erschienen im Goldmann Verlag, vorstellen. Kennt Ihr das, wenn einem ein Werk von vorne herein einfach "unsympathisch" ist. Genau so, ist es mir mit diesem Buch ergangen, als ich mich durch die ersten Seiten gelesen habe. Ich habe Anregungen gesucht, um selbst Smoothies herzustellen, weil ich von Freunden und Bekannten einiges darüber erfahren hatte. Erhalten habe ich eine Art "spirituellen" Wegweiser, bei dem "lebendiges reinigendes Wasser" verwendet wird und eigentlich viel "Geplänkel" um die einzelnen Zutaten betrieben wird, bei dem man letztendlich aber im Grunde nur unzureichende Informationen erhält. Dass Hagebutten Vitamin C enthalten, dürfte vielen bekannt sein. Was die Frucht aber sonst noch alles vermag, lässt die Autorin leider einfach unter den Tisch fallen. Worauf die Autorin sehr viel Wert legt, ist einem von ihrer eigenen Lebensweise zu überzeugen. Genau danach habe ich nicht gesucht! An sich ganz gefällt mir das Kapitel "Kleine Kräuterkunde". Anhand der Bilder finden sich selbst "Smoothie-Anfänger" ganz gut in Flora und Fauna zurecht. Ich selbst habe hierfür ein gesondertes Werk, was natürlich viel ausführlicher aufgebaut ist, aber für den Anfang tut es diese Aufstellung hier auch, wenn man nicht allzu große Ansprüche auf "Ausführlichkeit" legt. Was ich absolut berflüssig finde ist der Unterpunkt "Das Geschenk der xx-Pflanze", bspw. Taubnessel bei den einzelnen Pflanzenporträts. Ich finde es recht wenig hilfreich bei der Zubereitung eines Smoothies, dass die Pflanze der Göttin der Liebe und Herrin der Geschlechtsorgane geweiht ist. Ich habe mir dieses Buch bestellt, weil ich Smoothies machen möchte! Nach mehr als der Hälfte des Buches unter dem Punkt 4. finden sich dann auch tatsächlich einige tolle Rezepte "im Einklang mit den Jahreszeiten", die sich auch toll zum Nachmachen eignen oder als Idee für eigene Kreationen. Dazu gibt es dann das bliche "Geplänkel", auf das ich eigentlich auch ganz gut verzichten kann! Unter Punkt 5. im Buch geht es dann mit "Das Ja zum Leben" weiter. Psychologie in einem Smoothie-Buch? Sorry - Damit kann ich so gar nichts anfangen. Fazit: Als Sachbuch ist dieses Buch total ungeeignet und irgendwie auch am Thema vorbei! Wer jedoch in den "Rhythmen der Natur" leben will und mehr über die Wirkung "lebendiger Nahrung" erfahren möchte, der ist mit diesem Werk sicher sehr gut bedient. Von mir gibt es daher nur 2 von 5 Buchsterne.

**Kurzbeschreibung** Der MEGATREND: Grüne Smoothies. Grüne Smoothies sind richtige Vitaminbomben. Denn ausgerechnet das, was sonst im Komposteimer landet, nämlich die grünen Blätter von Kohl, Karotten, Sellerie oder roter Bete, enthält oft mehr Vitalstoffe als die Knolle oder Frucht. Durch etwas Obst kann der bittere Geschmack neutralisiert und verstoffwechselt werden. Andrea Nossem begleitet uns mit köstlichen Smoothies durch die Jahreszeiten. Sie hat energetisierende, beruhigende, ausgleichende oder entgiftende Rezepte entwickelt und legt zudem eine intuitive Wildkräutererschulung ans Herz: Denn was auf den Wiesen vor der Haustüre wächst, birgt einen wahren Schatz an Vitaminen und Mineralstoffen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Andrea Nossem beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Zusammenspiel von Energie, Ernährung und Gesundheit. Ausgelöst durch ein Schlüsselereignis im Alter von 15 Jahren, begann sie früh, sich mit dieser Wechselwirkung auseinanderzusetzen. Nach rund 18 Jahren, zum Teil auch führender Tätigkeit in der Wirtschaft, entschied sie sich 2007 für die Selbstständigkeit. Ausgestattet mit einer starken Experimentierfreude und dem Hang zur Selbsterforschung, entstand ihre Firma Energy Food Art. Sie gibt Workshops und Seminare zu den Grünen Smoothies und Wildkräutern, als auch im Bereich der veganen Küche. Nachhaltig gesund werden und bleiben ist ihr Leitmotiv.