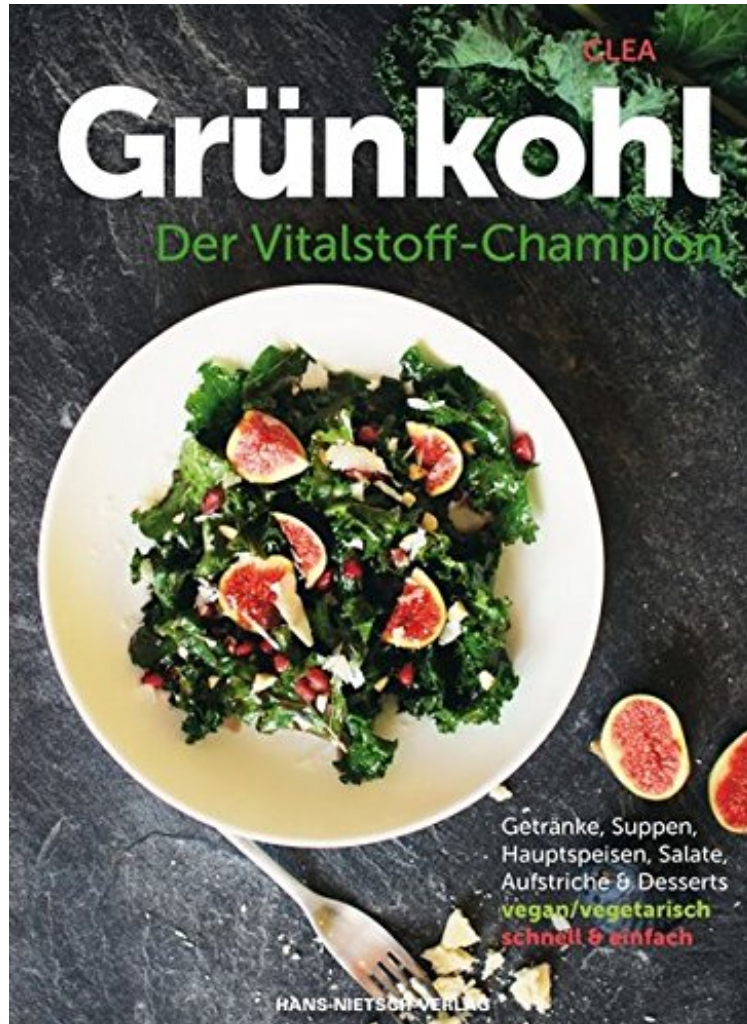


## Grnkohl - Der Vitalstoff-Champion

Von Clea

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #228161 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-14Abmessungen: 9.49 x .47b x 6.651, Einband: Taschenbuch80 Seiten | File size: 56.Mb

**Von Clea : Grnkohl - Der Vitalstoff-Champion** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grnkohl - Der Vitalstoff-Champion:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Rezepte fr wenig Geld, tolle Fotos, dies Buch sollte jeder Grtner habenVon Johanna aus Kassellm Buch Grnkohl Der Vitalstoff-Champion erfhrt man eine Menge ber das alte Gemse, das seit Jahren gro in Mode kommt und bekommt leckere und schnelle Rezepte an die Hand. Die Foodbloggerin Clea bringt uns hier in die vielfltige Welt des grnen, gesunden Genusses: Suppen, Salate, Taboul, Smoothies, Aufstriche und Pestos, Risotto, Tartes, Wraps, Grnkohlchip.Ein Pesto habe ich bereits nachgezaubert und es war sehr lecker. Der alkoholfreie Mojito steht vor mir und sieht prchtig aus, ebenso schmeckt er. Die Autorin kenne ich von ihrem anderen Buch und finde ihre Rezepte sehr

alltagstauglich. Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis!

Kurzbeschreibung Er steht auf dem Speiseplan von Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow und Michelle Obama: der Grnkohl! Dieses auch bei uns heimische Superfood hat eine lange Tradition und erlebt gerade international eine Renaissance. So schwören viele Stars und Sternchen auf Grnkohl, wenn sie sich nach kalorienreichem Dinner oder nachtelangen Partys wieder auf Linie bringen müssen, denn er enthält nachgewiesenermaßen mehr Vitalstoffe als andere Gemüsesorten: In einer Portion Grnkohl findet sich mehr Vitamin C als in einer Orange, mehr Kalzium als in einem Glas Milch, mehr Vitamin A und K als in der gleichen Menge Karotten und mehr Antioxidantien als in anderen grünen Blattgemüsen. Auch sozial legte das Wundergemüse in den letzten Jahren einen enormen Aufstieg hin und findet mittlerweile auf der Speisekarte vieler Gourmetrestaurants seinen Platz. Grnkohl Der Vitalstoff-Champion - enthält zahlreiche Tipps zu Anbau, Lagerung und Zubereitung von Grnkohl; - zeigt seine Vielseitigkeit in 28 vegetarischen/veganen Rezepten der internationalen Küche für rohkostlichen, kurz blanchierten und gegarten Grnkohl in salzigen und süßen Speisen und - eröffnet so ein Tor in die Welt der grünen gesunden Ernährung. über den Autor und weitere Mitwirkende Clea (Elodie Joy Jaubert) gehört zu den bekanntesten Gourmet-Bloggerinnen Frankreichs. Ihr Buch Petit chef bio hat auf dem Internationalen Festival des Gourmetbuchs in Prigueux den Prix La Mazille jeunesse erhalten. Von ihren mehr als 20 Büchern wurden viele ins Deutsche, Spanische und Flämische übersetzt. Clea hat angewandte Ernährungs- und Sozialwissenschaften studiert und lebt in Grenoble.