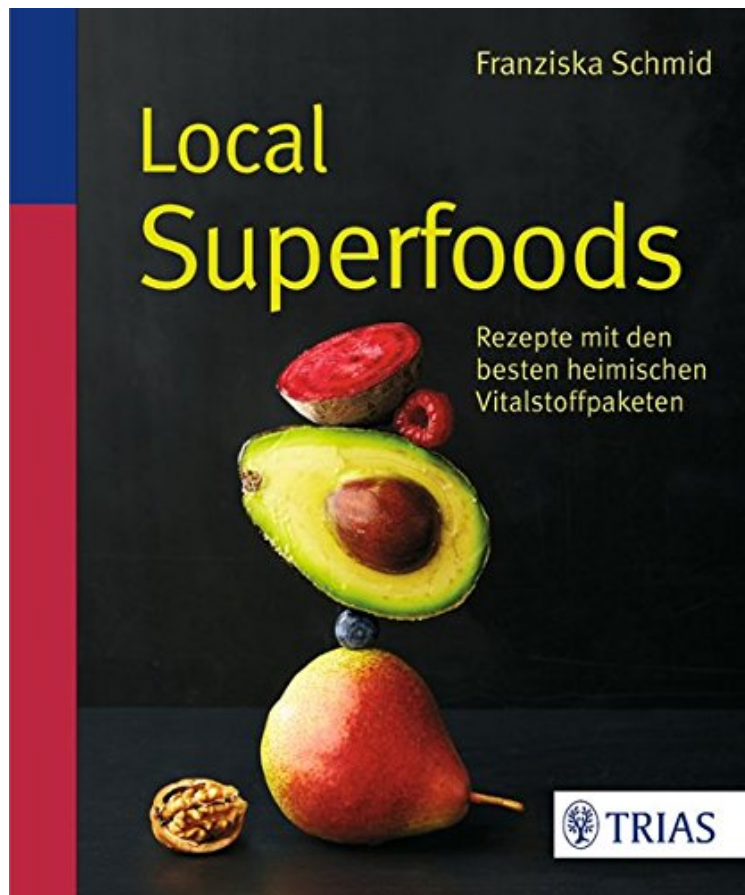


(Read free) Local Superfoods: Rezepte mit den besten heimischen Vitalstoffpaketen

# Local Superfoods: Rezepte mit den besten heimischen Vitalstoffpaketen

Von Franziska Schmid

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #592499 in BcherMarke: UnbekanntVerffentlicht am: 2015-10-21Erscheinungsdatum: 2015-10-21Abmessungen: 7.28 x .47b x 6.18l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 27.Mb

**Von Franziska Schmid : Local Superfoods: Rezepte mit den besten heimischen Vitalstoffpaketen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Local Superfoods: Rezepte mit den besten heimischen Vitalstoffpaketen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Avocado = Einheimisch? Eher wohl nichtVon SabrinaHimbeeren und Blaubeeren, Sanddorn und Grnkohl da ist sogar mir bekannt, dass sie heimische Erzeugnisse sind. Doch in dem Buch der Autorin Franziska Schmid werden noch andere heimische Lebensmittel vorgestellt. In einem ersten groen Teil werden die Grundlagen erlutert, was einem Einsteiger wie mir sehr gefallen hat. Vor allem werden Vitamine angesprochen und da habe ich den einen oder anderen Tipp fr mich mitgenommen. Die Sprache ist leicht verstndlich und die einzelnen Arbeitsschritte detailliert benannt. Das spricht sehr fr diese Anleitung, der Begriff Kochbuch wre mir zu hoch gegriffen. Schn in Szene gesetzt kommen die Fotos rber und machten Lust, mal etwas neues auszuprobieren.Minuspunkte gibt es bei der sehr eigenwilligen

Interpretation des Begriffes Local. Naiv und unvoreingenommen bersetzte ich ihn mit heimisch, stolperte dann aber bereits bei der auf dem Cover befindliche Avocado. Und auch im Rezeptteil tummeln sich immer wieder Zutaten wie Quinoa und Soja, die bestimmt gesund sind, aber alles andere als in Deutschland heimisch. Gerade wenn man auf der Suche nach einem Kochbuch ist, dass auch die Umwelt schont, weil die verwendeten Lebensmittel nicht vom anderen Ende der Welt importiert worden sind, ist dieses Buchlein nicht geeignet. Teilweise kam es mir wie eine Mogelpackung daher und obendrein auch sehr Realitätsfern. Nun denn, die Geschmcker sind verschieden und auch dieses Buch wird seine Fans haben. Sehr lecker hingegen sind die Smoothies und da ich ein großer Fan von diesen fruchtigen Vitaminbomben bin, habe ich viele Anregungen aus diesem Teil mitgenommen. Fazit: Kochanleitung mit Schwächen aber auch neuen Ideen, die durchaus lecker sind. 17 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Thema verfehlt! Von Leseratte Ich bin echt ein Vielleser und habe schon jede Menge Bücher in der Hand gehabt - aber noch keins, von dem ich davon überzeugt war, dass sich ein falscher Umschlag ums falsche Buch geschlichen hat. Was bitte ist an Avocado, Cashewnuss, Macadamia, Hanf, Orangen, Zitronen, Mandeln, Kartoffeln, Mango, Quinoa, Amaranth, etc. denn "local"? Ich kann die Dinge im lokalen Supermarkt kaufen, aber sie sind sicher nicht "local" im Sinne von heimisch! Und die wenigen Rezepte, die tatsächlich als Hauptzutat aus heimischem Obst oder Gemüse bestehen, haben meist noch mindestens noch eine Avocado in den Zutaten versteckt.... Sogar der grüne Salat bekommt ein Avocadodressing... Bei dem Buch fühle ich mich als Leser absolut verpöbelt und es ist mir ein Rätsel, wie diese Titelformulierung zustande kommt.... Ein Stern nur, weil null nicht geht! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Toller Einstieg in das Thema, bleibt jedoch oberflächlich. Von toni1979 Positiv aufgefallen ist mir die Gliederung des Buches. Es besteht knapp zur Hälfte aus Infos und Erklärung und etwas mehr macht der Rezeptteil aus. Ich interessiere mich sehr für gesunde Ernährung und habe schon viel zu dem Thema gelesen. Daher muss ich leider sagen, dass ich nicht viel neues gelernt habe durch das Buch, es bleibt doch sehr oberflächlich. Einige Zutaten die verwendet werden sind auch beim besten Willen nicht "local", es wird aber beschrieben wie man die Pflanzen selbst anbauen kann. Ein paar Rezepte werde ich aber auf jeden Fall testen, da habe ich doch ein paar tolle Anregungen bekommen. Schade nur, dass nicht immer Bilder bei den Rezepten dabei sind. Das Buch kann ich empfehlen, wenn man gerade anfängt sich mit dem Thema zu befassen und mit veganen Zutaten eher einfache Gerichte zubereiten möchte.

Produktbeschreibung Die einheimischen Superfoods wie Beeren, Grünkohl, Nüsse und mehr in über 80 supergesunden Rezepten von Franziska Schmid!

Kurzbeschreibung Kraftpakete aus heimischen Gefilden. Sie sind prallvoll mit Vitaminen und Mineralstoffen, liefern eine geballte Ladung Bioaktivstoffe - und kommen gerne mal vom anderen Ende der Welt. Aber warum in die Ferne schweifen? Superfoods gibt es schließlich auch vor der heimischen Haustür! Grünkohl: strotzt vor Vitamin C und Kalzium. Beeren: liefern wertvolle Antioxidantien. Weizen gras: ist randvoll mit Chlorophyll. Bloggerin Franziska Schmid ([www.veggie-love.de](http://www.veggie-love.de)) verrät Ihnen, wie die kleinen Superpakete wirken und was sich so alles mit ihnen anstellen lässt. Tolle vegane Rezepte sorgen für gesunde und leckere Abwechslung - vom kleinen Snack bis zum tollen Hauptgericht. Nutzen Sie die Kraft der Superfoods für Ihre Gesundheit! Franziska Schmid ist freie Journalistin und Online-Publizistin. Über ihren Blog [www.veggie-love.de](http://www.veggie-love.de) ist sie in der modernen Ernährungs-Szene sehr bekannt. Ohne einen grünen Smoothie mit dem ein oder anderen heimischen Superfood mag sie sich einen gelungenen Start in den Tag kaum noch vorstellen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Franziska Schmid ist Online-Publizistin und Social Media Managerin. Über ihren Blog [www.veggie-love.de](http://www.veggie-love.de) ist sie in der modernen "Ernährungs-Szene" sehr bekannt. Sie ist auch Autorin des TRIAS Bestsellers "7 Tage grün".