

(Download pdf) Das goldene Buch vom Olivenl

## Das goldene Buch vom Olivenl

Von Erica Bnziger

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1029212 in BcherVerffentlicht am: 2008-10-01Abmessungen: 9.69 x .59b x 7.56l, Einband: Gebundene Ausgabe124 Seiten | File size: 34.Mb

**Von Erica Bnziger : Das goldene Buch vom Olivenl** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das goldene Buch vom Olivenl:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wirklich schnes und informatives BuchVon Herbert SmetanIch habe es gebraucht erworben und war sehr positiv berrascht vom Inhalt wie vom Zustand dieses Buches. Es gibt nicht nur einen berblick ber die Geschichte und Verbreitung des lbaums, sondern auch ber die Ernte und Gewinnung des ls. Und im Anhang, nach den Olivenrezepten, gibt es noch einen naturheilkundlichen Ratgeber, wie Olivenl gewinnbringend fr die Gesundheit eingesetzt werden kann. Der Esslffel Olivenl mit Zitronensaft vor dem Frhstck ist wirklich der ultimative Kick und boostet das Energielevel fr den ganzen Tag.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr gutVon Ulrike Rodenbschkurz und bndig, alles was man/frau wissen will: zur Gewinnung, Qualitt, Aufbewahrung und Haltbarkeit, sowie saehr gute und einfache Rezepte19 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das

Werk schlechthin. Von Ein Kunde Dieses Buch ist wirklich sehr informativ. Es geht auf alle Bereiche rund ums Oliven ein. Ob es nun Kochen, Gewinnung oder Nutzen ist, jedes Thema wird genauestens erklärt und mit schönen Fotos unterstrichen. Wer immer schon etwas über Oliven lernen wollte, ist hier richtig. Meine Empfehlung.

Kurzbeschreibung Olivenöl ist das beliebteste Öl überhaupt. Dank seinem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren bietet es einen optimalen Schutz vor zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Erica Benninger spannt in diesem Buch einen weiten Bogen von der Geschichte und der Pflege des Baumes über die Ernte der Oliven bis hin zur Gewinnung, der Qualität und der Verwendung als Heilmittel. Im kulinarischen Teil lernt man eine einfache, aber äußerst kreative mediterrane Alltagsküche kennen. Hier verfeinert das Öl der Mitte Antipasti, Salate, Pasta, Hauptgerichte, Gebäck, Dips, Saucen und Pasten. Über den Autor und weitere Mitwirkende Erica Benninger fühlt sich in warmen Gefilden zu Hause und ist dort auch fest verwurzelt. Ihr Wohnsitz im Tessin entspringt dem Wunsch, eng mit dem mediterranen Raum verbunden zu sein. Die ehemalige Diätassistentin mit Zusatzausbildung als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin ist mehr als eine Rezept-Autorin. Mittelpunkt ihrer Arbeit ist stets das Produkt, das Lebensmittel, das sie zuerst ganzheitlich beleuchtet und in einem zweiten Schritt in eine gesunde, ehrliche Küche integriert. Hier entwickelt sie auf Basis von überlieferten Rezepten neue und interessante Gerichte, welche die traditionelle Küche ergänzen und bereichern. Kastanien, Korbis, Mais, Oliven und nicht zuletzt die Olive und das Olivenöl sind durch ihre Bücher im deutschsprachigen Raum zum Thema geworden und haben dadurch einen spürbaren Aufschwung erlebt.