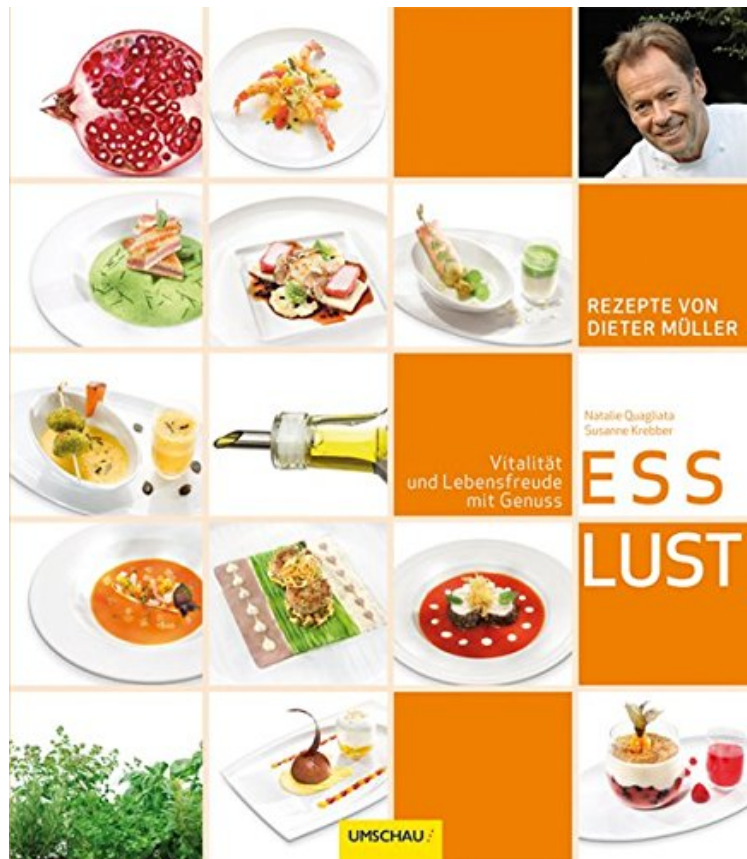


(Download) Esslust: Vitalitt und Lebensfreude mit Genuss

Esslust: Vitalitt und Lebensfreude mit Genuss

Von Dieter Mller, Susanne Krebber, Natalie Quagliata
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



Produktinformation -Verkaufsrang: #674395 in BcherVerffentlicht am: 2009-10-01Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 37.Mb

Von Dieter Mller, Susanne Krebber, Natalie Quagliata : Esslust: Vitalitt und Lebensfreude mit Genuss before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Esslust: Vitalitt und Lebensfreude mit Genuss:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vitalitt und Lebensfreude mit Genuss mit Dieter MllerVon Thorsten WiedauEin Koch muss ein glcklicher Mensch sein, weil ein unglcklicher Mensch kein Koch sein kann.Credo von Dieter MllerDas vorliegende Werk beleuchtet ein Teilaspekt des 3 Sterne Kochs Dieter Mller, nmlich as Vitalitt und Lebensfreude mageblich aus Speisen kommen knnen, wenn sie mit Liebe und Hingabe gekocht und prsentiert werden. Das Buch ESSLUST wendet sich den modernen Energiedrinks zu, den guten Fetten in der Kche, der low carb Ernhrung, sekundren Pflanzenstoffen, eiweireichen Speisen und Salaten Suppen - allesamt Vertreter einer modernen, beschwingten und leichten wie auch gesunden Kche. ESSLUST von Natalie Quagliata Susanne Krebber und Dieter Mller prsentiert sich offen, frisch und unprtentis.Die Hlfte des Buches beschftigt sich mit den ernhrungsphysiologischen Grundlagen, endlich einmal der richtige Schritt in die richtige Richtung, denn ohne diese Grundlagen kocht man falsch und nutzt nicht die richtigen Zutaten, welche dem Krper gut tun sollten.Die Rezepte im zweiten Teil des Buches sind natrlich perfekt fotografiert, doch alle Rezepte zeichnen sich

durch Ihre Einfachheit aus. Frische Zutaten sind natürlich das A und O der Küche Dieter Müllers. Falls man die präsentierten Gerichte nachkochen möchte wird man es vielleicht nicht genau so anrichten können, doch das Gesamtergebnis wird stimmen. Die Gerichte sind jung, modern und frisch, schmeicheln dem Auge und bestehen nicht aus einer Vielzahl von Bestandteilen, sie stellen den Eigengeschmack der einzelnen Komponenten in den Vordergrund und gehen sanft innerhalb des Verarbeitungsprozesses mit ihnen um. **ESSLUST** von Natalie Quagliata Susanne Krebber und Dieter Müller beschreitet einen neuen Weg innerhalb der Riege der Kochbücher, hier wird endlich Wert gelegt auf die physiologisch richtige Ernährung. Dem Verbraucher und Interessenten werden wichtige Informationen an die Hand gegeben, um selbst entscheiden zu können was das Beste für ihn ist. Nüsse und Trockenfrüchte sind wichtige Lieferanten, ebenso die dunkle Schokolade und kaltgepresstes Olivenöl. Doch auch Fleisch und Salat sind wertvoll und sind bei der richtigen Erzeugung willkommen. Die Informationen zur Insulinfalle, ebenso wie zu Omega 3 oder 6 sind hilfreich. Doch auch Das Serotonin und der Tipp bunt ist gesund (siehe Blaubeeren und hähnliches) sind ebenso gelungen. Ein sehr schnelles und modernes Koch- und Ernährungsbuch! Sehr empfehlenswert! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. **Esslust - gesunder Gourmetführer ohne Kalorienangabe** Von G. Lankenfeld In der Erwartung, Gourmetküche mit gesundem Essen zu verbinden, haben wir dieses neue Dieter Müller Kochbuch gekauft. Die Rezepte sind wie immer bei Dieter sehr schmackhaft und toll fotografiert. Sie sind aber auch wie immer recht aufwendig. Und was definitiv fehlt bei einem "gesunden" Gourmet-Kochbuch ist die Angabe von Brennwert, Fett etc pro Rezept. Und es fehlt auch die Angabe für die notwendige Zubereitungszeit. Daher nur bedingt weiterzuempfehlen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. **Super Kochbuch!** Von Mac Mff Super Kochbuch mit tollen Rezepten und übersichtlicher Darstellung. Moderne Küche, die schmeckt und auf dem neuesten Stand ist. Sehr gut die Beiträge über sinnvolle und gesunde Ernährung und ihre Hintergründe.

Kurzbeschreibung über 30 Rezepte und viele Grundrezepte von Dieter Müller bilden den Kern dieses Kochbuchs. Jedes Rezept wird mit ganzseitigen Foodfotografien von Christian Schneider (Fotograf von Aroma und Textur, Inspiration, einige kulinarische Entdeckungsreisen) präsentiert. Zusätzlich gibt es eine Einführung in eine gesunde, genussvolle Ernährung, denn bereits kleine Veränderungen im Ernährungsverhalten sind ein Gewinn für Gesundheit und Wohlbefinden. Praktische Tipps zu den, ihrer Verwendung, der Auswahl bestimmter Nahrungsmittel und vielem mehr komplettieren die Inhalte dieses Titels.