

Kochen / Ernährung / Rezepte

Ingrid Kleindienst-John, Gemüselust - Echt Essen. Stark Leben. Pflanzenkraft für jeden Tag

In allen Dingen der Natur steckt Wunderbares – besonders im Gemüse. Es ist weit mehr als bloße Nahrung: Es versorgt uns mit wertvollen Inhaltsstoffen, unterstützt unsere Gesundheit und begleitet uns durch den Alltag. Doch was steckt tatsächlich in unserem Gemüse? Dieses Buch führt verständlich und praxisnah in die Welt der pflanzlichen Inhaltsstoffe ein. Es zeigt, wie Gemüse wirkt, welche Rolle sekundäre Pflanzenstoffe spielen und warum Zubereitung, Reife und Herkunft entscheidend sind. Dabei verbindet es traditionelles Wissen mit modernen Erkenntnissen und räumt gleichzeitig mit überlieferten Mythen auf. Fundierte Einblicke in Inhaltsstoffe, Wirkung und richtige Verwendung ausgewählter Gemüsesorten – vom Einkauf bis zur Küche. Ein Buch für alle, die Gemüse neu verstehen und bewusst genießen wollen.

ISBN 978-3-99025-537-7

ca. 256 S., mit vielen Abb., 17 x 22 cm, Hardcover

24,90 €

[Freya Verlag](https://www.freya-verlag.de)

www.verlagsvertretung-schaefer.de