



Kräutergenuss in der Küche

Von Bärlauch-
Guacamole bis Wild-
kräuter-Taboule

Kräuter sind etwas Wunderbares. Sie duften, sie schmecken und sie können jedes Gericht verfeinern. Ob zartduftige Holunderblütenküchlein oder Lammkeule mit Kräuterkruste – erst das würzige Grün verleiht dem Essen den besonderen Touch. Reinhardt Hess hat den Alleskönnern aus der Natur ein ganzes Buch gewidmet: „Wild- und Gartenkräuter“ zeigt vom Haltbarmachen der Kräuter über einfache Alltagsrezepte bis hin zu aufwendigen Gerichten für besondere Anlässe alles, was Hobbyköche zum Thema wissen müssen. Extra Hinweise, was man beim Zubereiten beachten muss, damit alles gelingt, sorgen dafür, dass schon das Kochen zum Genuss wird. Informationen zu einzelnen Kräutern und Kräuterrundungen runden das Buch ab. Reinhardt Hess arbeitete bei der größten deutschen Kochzeitschrift und in Kochbuchverlagen. Seit mehr als 10 Jahren ist er freier Autor und steht immer noch gerne in seiner Küche. Er hat über 50 Koch- und Weinbücher selbst geschrieben oder daran mitgearbeitet, fünf wurden mit der Silbermedaille der Gastronomischen Akademie ausgezeichnet. Quelle /Foto: Kosmos Verlag

Reinhardt Hess
Wild- & Gartenkräuter
144 Seiten EUR 14,95 (D)
EUR 15,40 (A), sFr 27,50
ISBN 978-3-440-12590-8

Heilen, Pflegen, Leben



Ernährung, die uns im Sommer kühlt

Kühlende Lebensmittel für heiße Sommertage

Wasserreiche Lebensmittel kühlen
unseren Körper stärker ab als trockene Nahrung.

Gratis-Code 1106

Agenki

Der CO-Faktor chronischer Erkrankungen

Fit & vital wie ein Fisch im Wasser - nur wie?

Der Zustand, des Gewebswassers (Flüßigkeit, die jede Zelle umgibt) kann die Zellbeschaffenheit und Zellfunktion beeinflussen.

Wo liegen die Ursachen für einen ungenügenden Zustand des Gewebswassers und daraus folgender schlechterer Zellfunktion? Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage und in unserer ausführlichen Entsäuerungsbrochüre.

- inkl. Selbsttest für zuhause
- inkl. Auswertungshilfe
- inkl. individuellen Kuren

Fordern Sie heute noch Ihre Entsäuerungsbrochüre mit dem **Gratis-Code** an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

www.agenki.de

Agenki GmbH D-73773 Aichwald
Tel.: 0711/93 27 866-0 Email: info@agenki.de

Gerade an heißen Sommertagen sollten Sie daher mehr Obst und saftiges Gemüse essen und weniger Brot, Nudeln, Fleisch oder Fisch.

Auch Lebensmittel mit bitterem Geschmack wie Rucola, Oliven, Rote Bete, Radicchio, Quitten usw. passen perfekt zum Sommer. Sie vermindern übermäßiges Schwitzen.

Nicht zu empfehlen sind kalte Getränke zu den Mahlzeiten. Diese kühlen uns nicht ab, sondern stören die Verdauung. In Asien trinkt man deshalb in der Mittagshitze traditionell Tee.

Je mehr ein Lebensmittel in der Sonne wächst, desto mehr kühlt es uns ab. Tropenfrüchte sollten daher vorzugsweise im Sommer verzehrt werden und nicht im Winter. Die Natur hat hier perfekt vorgesorgt und liefert uns passend zur Jahreszeit und Region die passenden Lebensmittel.

Deshalb gilt:
Essen Sie lieber die Nahrung der Saison und aus Ihrer Umgebung!

Dipl. Ing. Dipl.hoLen.med. Dominik Golenhofen

Fotos: iStockphoto/Thinkstock (2)