



Trendiger geht es kaum: Chia, Maca, Quinoa ... überall begegnen uns supergesunde Powerlebensmittel, die Superfoods. Doch wie viel ist wirklich dran an all diesen hippen Zutaten und was macht sie überhaupt so gesund?

In diesem Buch stellen die Autorinnen Caroline Bretherton und Fiona Hunter die 90 gesündesten Lebensmittel der Welt vor und verraten, warum sie so gut für uns sind. Hierbei gehen die Bretherton und Hunter ganz sachlich ans Werk, sodass eine umfassende Warenkunde entstanden ist, die weit über ein reines Rezeptbuch hinausgeht. Die Autorinnen verraten, was in den einzelnen Superfoods enthalten ist, warum wir es essen sollten und auch wie wir das Potential voll ausschöpfen können. So erfahren wir allerlei interessante Aspekte, z.B. dass zwar rohe Karotten mehr Beta-Carotin enthalten, als gekochte, dass der menschliche Körper es aber aus gekochten viel besser verarbeiten kann. Oder dass rote Zwiebeln weit mehr sekundäre Pflanzstoffe enthalten, als weiße.

Das Buch gliedert sich dabei in Lebensmittelgruppen: Körner; Nüsse und Samen; Fisch, Fleisch, Milchprodukte und Eier; Gemüse; Früchte sowie Kräuter, Gewürze und Pulver. Jedem der 90 Superfoods sind passende Rezepte und anschauliche Illustrationen und Bilder beiseite gestellt, so dass es ganz einfach ist, sie in den Alltag zu integrieren.

Caroline Bretherton und Fiona Hunter sind langjährige Foodautorinnen und Expertinnen für eine gesunde Küche. Beide haben sich auf Superfoods spezialisiert.

ISBN

224 Seiten, 204 x 242 mm

Über 140 Farbfotografien

€ 0,00 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.