

Sund med matcha i maden

Hent bøger PDF



Sandra Pugliese

Sund med matcha i maden Sandra Pugliese Hent PDF Alle kender grøn te. Og mange kender den slags grøn te, der hedder matcha. Når man almindeligvis drikker te, laver man et udtræk, men matcha er pulveriserede teblade, som man pisker til en skummende drik. Det svarer til at spise hele tebladet. Når man spiser matcha i mad, udnytter man teens sundhedsmæssige egenskaber optimalt og giver et boost til kroppen. Bogen her giver opskriften på netop den kombination. Matcha bruges i japansk teeceremoni. Her ledsages teen som regel af mad og et stykke konfekt. Dette er der megen visdom i, idet matcha udnyttes bedst, når fordøjelsen er i gang. Matcha indeholder en bred vifte af gavnlige antioxidanter, fibre, polyfenoler, aminosyrer, enzymer osv. Når man spiser matcha i mad, nedbrydes disse indholdsstoffer mere effektivt, end når det drikkes. Matcha bliver bedre vha. fordøjelsen, og fordøjelsen bliver bedre vha. matcha. Mange af matchaens indholdsstoffer gavner nemlig fordøjelsen. Således hjælper enzymerne i matcha med nedbrydelsen af fedt, og fibre i matcha understøtter den gode tarmfunktion samt den daglige udskillelse af toksiner. Det er ikke kun fordøjelsen, der nyder godt af matcha; fx bidrager det kombinerede indhold af koffein og L-theanin til et afbalanceret energiniveau, og en generel følelse af velvære kan opstå, når man dagligt plejer sin sundhed med matchaens antiinflammatoriske boost. Bogen består af: En grundig indføring i matcha inkl. teens egenskaber, virkninger, dyrkningsmetoder m.m. Dyrkningsmetoderne er helt afgørende for kvaliteten og effekten af matchaen. En række lækre og smagfulde opskrifter med matcha, som er nøje udvalgt med tanke på smag, sammensætning, enkelthed og anvendelighed. Og som sikrer en potent virkning i kroppen. Om forfatter: Sandra Pugliese er autodidakt kok og kogeboogsforfatter. Hun har fået kærligheden til madlavning ind med modernemælken i køkkenet hos en dansk mor, der eksperimenterede med alt fra avancerede vegetarretter til kidneypie, og i farmor Donna Rosarias køkken i Calabrien, hvor hun lærte, at mad er livet, og livet er mad. Sandra har i flere år kreeret sanselige og velsmagende, men samtidig sunde og slanke opskrifter til bl.a. Alt for Damerne og Femina samt sine egne kogeboøger. Kombinationen af nord og syd har givet hende nøglen til en verden af autentisk smag i en moderne og sund forklædning. Hun har desuden i mange år arbejdet med mad som medicin, og hendes holistiske tilgang til mad har stor betydning, når hun skaber nye opskrifter. Sara Speyer Uddannet biopat, psykokinesiolog, zoneterapeut og reikihealer. Sara har været selvstændig behandler siden 1994 og benytter også viden fra ayurveda og kinesisk medicin. Sara har i mange år brugt matcha som superfood til sig selv og sin familie. Hun har også gået til teeceremoni hos den japansk uddannede temester Søren Bisgaard. E-bogen er lavet i fixed format.

Alle kender grøn te. Og mange kender den slags grøn te, der hedder matcha. Når man almindeligvis drikker te, laver man et udtræk, men matcha er pulveriserede teblade, som man pisker til en skummende drik. Det svarer til at spise hele tebladet. Når man spiser matcha i

mad, udnytter man teens sundhedsmæssige egenskaber optimalt og giver et boost til kroppen. Bogen her giver opskriften på netop den kombination. Matcha bruges i japansk teceremoni. Her ledsages teen som regel af mad og et stykke konfekt. Dette er der megen visdom i, idet matcha udnyttes bedst, når fordøjelsen er i gang. Matcha indeholder en bred vifte af gavnlige antioxidanter, fibre, polyfenoler, aminosyrer, enzymer osv. Når man spiser matcha i mad, nedbrydes disse indholdsstoffer mere effektivt, end når det drikkes. Matcha bliver bedre vha. fordøjelsen, og fordøjelsen bliver bedre vha. matcha. Mange af matchaens indholdsstoffer gavner nemlig fordøjelsen. Således hjælper enzymerne i matcha med nedbrydelsen af fedt, og fibre i matcha understøtter den gode tarmfunktion samt den daglige udskillelse af toksiner. Det er ikke kun fordøjelsen, der nyder godt af matcha; fx bidrager det kombinerede indhold af koffein og L-theanin til et afbalanceret energiniveau, og en generel følelse af velvære kan opstå, når man dagligt plejer sin sundhed med matchaens antiinflammatoriske boost. Bogen består af: En grundig indføring i matcha inkl. teens egenskaber, virkninger, dyrkningsmetoder m.m. Dyrkningsmetoderne er helt afgørende for kvaliteten og effekten af matchaen. En række lækre og smagfulde opskrifter med matcha, som er nøje udvalgt med tanke på smag, sammensætning, enkelthed og anvendelighed. Og som sikrer en potent virkning i kroppen. Om forfatter: Sandra Pugliese er autodidakt kok og kagebogsforfatter. Hun har fået kærligheden til madlavning ind med modernismen i køkkenet hos en dansk mor, der eksperimenterede med alt fra avancerede vegetarretter til kidnepyje, og i farmor Donna Rosarias køkken i Calabrien, hvor hun lærte, at mad er livet, og livet er mad. Sandra har i flere år kreeret sanselige og velsmagende, men samtidig sunde og slanke opskrifter til bl.a. Alt for Damerne og Femina samt sine egne kagebøger. Kombinationen af nord og syd har givet hende nøglen til en verden af autentisk smag i en moderne og sund forklædning. Hun har desuden i mange år arbejdet med mad som medicin, og hendes holistiske tilgang til mad har stor betydning, når hun skaber nye opskrifter. Sara Speyer Uddannet biopat, psykokinesiolog, zoneterapeut og reikihealer. Sara har været selvstændig behandler siden 1994 og benytter også viden fra ayurveda og kinesisk medicin. Sara har i mange år brugt matcha som superfood til sig selv og sin familie. Hun har også gået til teceremoni hos den japanske uddannede temester Søren Bisgaard. E-bogen er lavet i fixed format.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode