

Produktbeschreibungen

Kurzbeschreibung

Aromatische Zehen für Genuss und langes Leben Knoblauch ist eine der ältesten Kultur- und Heilpflanzen.

Ohne ihn hätten zum Beispiel die Pyramidenbauer ihre Höchstleistung kaum vollbringen können. Knoblauch schützt nachweislich vor Viren, Bakterien und Pilzen, senkt das LDL-Cholesterin, schützt das Herz und macht geistig fit. Der hohe Gehalt an sekundären Substanzen lässt Knoblauch extrem antioxidativ wirken, somit gehörter zu den natürlichen Anti-Aging-Mitteln.

Die Autorin liebt ihn seit eh, denn dank Knoblauch ist es ganz leicht, gesund zu kochen. Dieses Buch zeigt ihre Lieblingsrezepte aus den Weltküchen, Klassiker und ihre eigenen Kreationen. Erica Bänziger ist diplomierte Diätköchin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute ist sie vor allem als Referentin und Ausbilderin tätig. Von der Köchin aus Leidenschaft und Pionierin des gesunden Genusses sind bei Fona bereits viele erfolgreiche thematische Primeurs erschienen, die meisten davon haben sich als Longseller einen Platz erobert.



Über den Autor

Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin. Seit rund zwölf Jahren arbeitet sie als selbständige Unternehmerin, Referentin und Ausbilderin bei vielen Institutionen.

Produktinformation

Gebundene Ausgabe: 128 Seiten

Verlag: Fona; Auflage: 1., Aufl. (Februar 2011)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3037804432

ISBN-13: 978-3037804438