
Kochen nach Hildegard von Bingen

Gesunde Ernährung und Wohlbefinden im Einklang mit der Natur



- Gesunder Koch- und Backgenuss nach den Kriterien der Hildegard-Lehre
- Mehr als 80 wohltuende Rezepte mit stimmungsvollen, brillanten Foodfotos
- Mit einer ausführlichen Einführung in Hildegards Lebens- und Heilmittelkunde

Hildegard von Bingen (1098-1179) war überzeugt davon, dass bestimmten Lebensmitteln große Heilkräfte innewohnen. Dieses wunderschön gestaltete Kochbuch präsentiert nach einer ausführlichen Einführung in die Lebens- und Heilmittelkunde der Äbtissin mehr als 80 wohltuende Rezepte, in denen von Hildegard hoch geschätzte Nahrungsmittel wie Dinkel, Kastanien und Quitten sowie Gewürze wie Bertram, Galgant und Quendel gesunden Genuss versprechen.

Von köstlichen Suppen und schmackhaften Fleischgerichten über knackige Salate bis hin zu fruchtigen Desserts und erfrischenden Getränken finden Sie in reicher Fülle stimmungsvoll bebilderte Rezepte nach den Empfehlungen der Hildegard-Lehre.

Zielgruppe:

Alle, die gesund kochen wollen

Komet Verlag GmbH

256 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-8471-2

7,99 EURO