

Essentielle olier i mad og drikke PDF

Sandra Pugliese



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Sandra Pugliese
ISBN-10: 9788793575196
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3494 KB

BESKRIVELSE

De fleste kender sikkert essentielle olier både som duft og iblandet cremer, og selvom mange også ved, at man kan indtage dem oralt, så er spørgsmålet ofte: Hvordan? Denne kogebog viser, hvordan man kan bruge essentielle olier indvortes, dvs. ved at putte dem i mad. Bogen henvender sig til alle, der er nysgerrige efter at lære mere om, hvad essentielle olier kan gøre for vores helbred, både fysisk og psykisk. Denne bog vælger en helt anden vinkel end andre bøger om essentielle olier, idet olierne her indgår i deres rene form i smagfulde og sunde retter, hvilket løfter både retterne og olierne op på et helt nyt niveau. Mad skal helst nære os, og hvis man spiser sundt og efter sine unikke behov, kan maden ligefrem blive en medicin. Dette sker i høj grad, når man tilsætter essentielle olier til sin mad. Bogen består af to dele – teori og opskrifter: Første del giver en udførlig introduktion til essentielle olier, baggrund, egenskaber og en præsentation af de 12 olier, der indgår i bogen – fx bergamotolie, pebermynteolie, citronolie, timianolie og kanelolie. Der gives bl.a. svar på, hvad man skal være opmærksom på, når man har med essentielle olier at gøre – hvordan man håndterer olierne korrekt, og hvordan man vælger essentielle olier af en ordentlig kvalitet. Kvaliteten er nemlig altafgørende for effekten. Dernæst bringes en række lækre og smagfulde opskrifter med brug af olierne, som er nøje udvalgt med tanke på deres helbredsmæssige fordele i forhold til udbredte livsstilssygdomme såsom stress, hovedpine, dårlig fordøjelse, luftvejsproblemer osv. Om forfatteren Sandra Pugliese er autodidakt kok og kogebogsforfatter. Hun har udgivet en lang række kogebøger, der alle har smag, sanselighed og sundhed i højsædet. Sandra har i mange år arbejdet med mad som medicin, og hendes holistiske tilgang til mad og sundhed har stor betydning, når hun kreerer opskrifter. Sandra brænder for at vise sine læsere, hvilke små mirakler de rette råvarer kan gøre for både krop og sind.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Udforsk opslagstavlen "essential oils" tilhørende Lois Conn på Pinterest. | Se flere idéer til Essentielle olier, Opskrifter og Aromaterapi.

Opskriften er venligst lånt fra bogen Essentielle olier i mad og drikke - Himmelsk smag og sundhed i blot en dråbe, af Sandra Pugliese.

"Essentielle olier i mad og drikke" [1. udgave, 1. oplag] af Sandra Pugliese - Hardcover (Bog med hård ryg). På dansk. Genre: Kogebøger. Udgivet 25/01-2018. Vejer ...

ESSENTIELLE OLIER I MAD OG DRIKKE

[Læs mere ...](#)