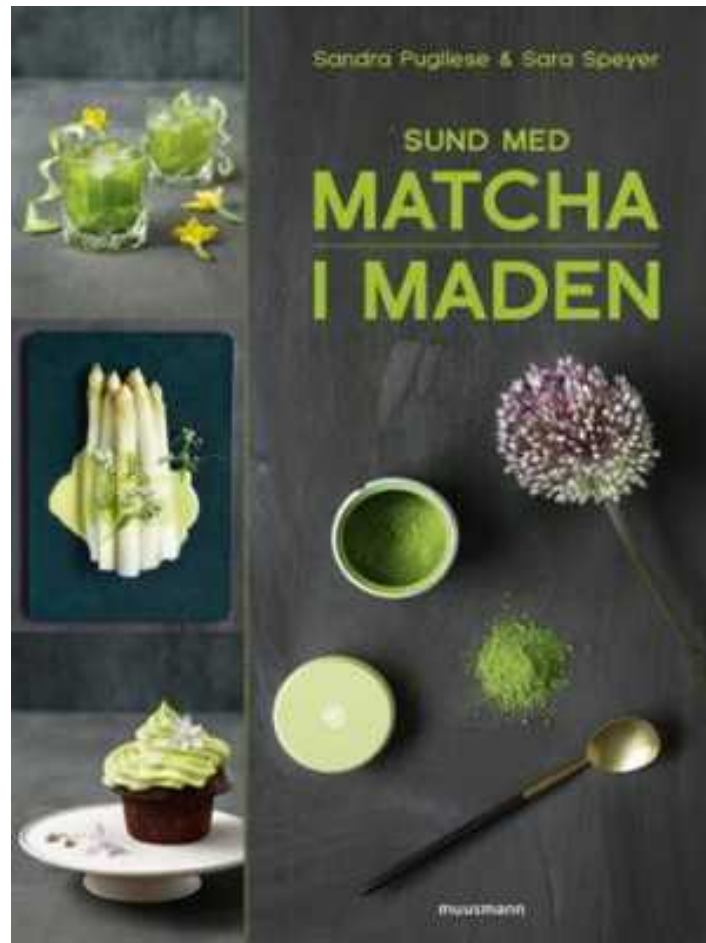


Matcha i maden PDF

Sandra Pugliese



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



Forfatter: Sandra Pugliese
ISBN-10: 9788793575349
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1541 KB

BESKRIVELSE

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 forfatterne 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. Sara Speyer er uddannet biopat, psykokinesiolog, zoneterapeut og reikihealer. Hun 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 japansk uddannede temester Søren Bisgaard.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Sandra Pugliese, Titel: Matcha i maden, Pris: 157,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hardback

Matcha smoothie - Matcha te er blevet meget populært i Danmark inden for meget kort tid, og det er ikke uden grund. For ikke nok med at du kan drikke den som grøn ...

Udkommet : Marts 2018 Forlag : MUUSMANN . Reklame . Forfatter : Sandra Pugliese & Sara Speyer
Du kender sikkert grøn te, og har sikkert også set og hørt om den ...

MATCHA I MADEN

[Læs mere ...](#)