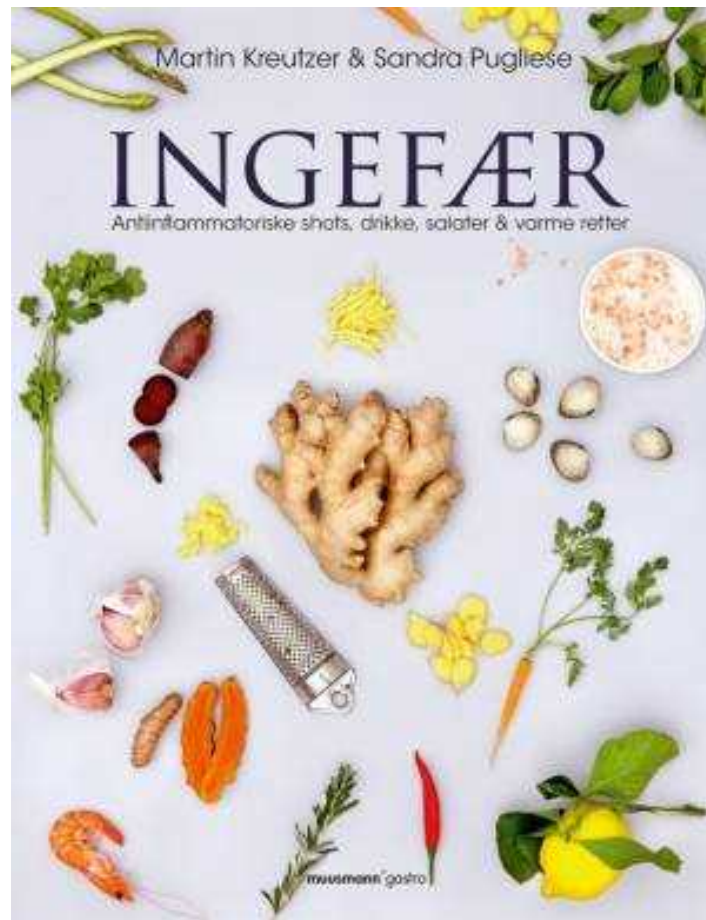


## Ingefær PDF

**Martin Kreutzer**



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Martin Kreutzer

ISBN-10: 9788793314993

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2100 KB

## BESKRIVELSE

Ingefær hitter, som aldrig før, og især fyrlige shots står i høj kurs. Der er dog ingen grund til at lade det blive herved, for der åbner sig et helt igennem sprudlende smagsunivers, når du tænker den kraftfulde knold ind i diverse lækre retter. Inspirationen finder du i bogen her, der som den første af sin art byder på hele spektret af salater og varme retter, shots og smoothies, brød, småkager, is og meget mere – med ingefær. Samtidig får du en grundig introduktion til ingefærens sundhedsmæssige kvaliteter. Med et unikt indhold af kraftfulde plantestoffer stiver knolden dit immunforsvar af, afhjælper kvalme, tager livtag med gigtsmerter og er i det hele taget styrkende i en grad, som få andre råvarer kan matche. Men hvor meget skal du egentlig tage, for at høste den optimale sundhedsbonus? Er der grænser for, hvor meget man kan tåle? Og hvordan kan ingefæren tænkes ind i hverdagskosten på nye og spændende måder, der rækker ud over det traditionelle shot? Det er blot nogle af de spørgsmål, som du får svar på i bogen, hvor ernæringseksperter Martin Kreutzer arbejder sammen med madkunstneren Sandra Pugliese om at pakke over 40 lækre ingefæropskrifter ind i en dybdegående teori om den sunde knold. Om forfatterne Sandra Pugliese, der er kendt for sine inspirerende kogebøger og madopskrifter, står for bogens varierede opskrifter, mens ernæringsekspert Martin Kreutzer, der er forfatter til flere bøger om styrkende ernæring og fast skribent for iForm og Aktiv Træning, står bag bogens teoretiske afsnit, hvor videnskaben bag ingefærens nærmest mirakuløse egenskaber bliver gennemgået på en letforståelig, håndgribelig og underholdende måde.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Ingefær har i flere årtusinder været anvendt medicinsk og gastronomisk. Nyere undersøgelser af ingefær har påvist at planten kan afhjælpe kvalme.

Ingefær har længe været kendt for sine gavnlige egenskaber og virkning. Læs om ingefær som kosttilskud, krydderi og medicinsk plante.

Ingefær er en plante, hvor stoffet rhizomet udvindes fra stammen og bruges som naturmedicin.

## INGEFÆR

[Læs mere ...](#)