



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Annette Sabersky: Besser essen ohne
Zusatzstoffe



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Annette Sabersky

Besser essen ohne Zusatz- stoffe

Mit vielen
Tipps für eine
natürliche &
gesunde
Ernährung



Autorin: Annette Sabersky

Titel: Besser leben ohne Zusatzstoffe

Verlag: Oekom-verlag

Einband: Taschenbuch

Erschienen: 05. 08. 2019

ISBN: 978-3-96238-125-7

[Im Online - Buch - Shop vorort kaufen](#)



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Klappentext

Viele Lebensmittel kommen scheinbar ohne Zusatzstoffe nicht mehr aus. Als Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel verstecken sie sich in unserem Essen, ohne dass wir genau wissen, ob sie unbedenklich oder gesundheitsschädlich sind. Grund genug, den ungeliebten Stoffen aus dem Weg zu gehen.

Die renommierte Food-Autorin Annette Sabersky klärt über die gängigen Zusatzstoffe auf und zeigt, mit welchen Trickereien uns die Lebensmittelindustrie in die Irre führt. Durch zahlreiche Tipps erfahren Sie, wie das Einkaufen und Kochen ohne Zusatzstoffe gelingt und wie Sie Ihre Ernährung gesund und natürlich gestalten können.

- Schnell und einfach kochen - ganz ohne Zusätze
- Zahlreiche Basic-Rezepte für unterwegs und für die Vorratskammer
- Die perfekte Einkaufshilfe für gesundes und natürliches Essen



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Rezension von [Karl Traintinger](#)

Das Buch ist ein sehr guter Führer durch die Welt unserer Lebensmittel. Es zeigt auf, was konventionelle und Bio-Produkte in den Einkaufsregalen tatsächlich unterscheidet, was am Etikett auf jeden Fall stehen muss und worauf Produzenten meist gerne verzichten.

Beispielsweise dienen gar nicht so wenige Ingredienzien nur dem Schönen oder auch der langen Haltbarmachung von Lebensmitteln.

Es hat einem Grund, warum geschnittener Toast beim Öffnen des Plastikbeutels etwas chemisch riecht, tagelang frisch bleibt und nach dem Toasten wunderbar kross und leicht gebräunt ist, Stück



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

für Stück.

Ganz frei von Zusatzstoffen sind die Bioprodukte auch nicht, speziell bei veganen Fertiggerichten heißt es aufpassen. Häufig ist es so, dass aufwendiges Handwerk mit deutlich weniger Zusatzstoffen auskommt!

Das Buch überzeugt mit sehr viel interessant aufbereitetem Wissen, ist schön gemacht und verleitet zum regelmäßigen Blättern und Nachschauen. Einige einfache Rezepte laden zum Nachkochen ein.

Ich kann das Buch jedermann/frau mit Interesse an gutem, gesunden Essen wärmstens empfehlen!