

Das goldene Buch vom Olivenöl

Erica Bänziger

185 x 240 mm, 128 Seiten, 60 Farbbilder. davon 30 ganzseitige Foodbilder

Hardcover gebunden, matt laminiertes Deckenüberzug

978-3-03780-369-1

Preis: CHF 28.00



Das Öl der Mitte - Gold pur

Ein Geschenk der Götter: der Ölbaum und das Öl aus seinen Früchten. Heute ist es auch wissenschaftlich bewiesen: Olivenöl ist das gesündeste Öl schlechthin. Reich illustrierte Einführung im Stil eines Sachbuches. Grosser Kochteil mit vielen Farbbildern.

Olivenöl ist das beliebteste Öl überhaupt. Es steht nicht nur bei Geniessern hoch in der Gunst, sondern wird auch wegen seinem gesundheitlichen Wert geschätzt. Das goldene Buch vom Olivenöl spannt einen weiten Bogen von der Pflege des Olivenbaums über die Ernte der Oliven, die Ölgewinnung, die Ölqualität bis zur Verwendung des Öls als Schönheits- und Heilmittel. Zum Stichwort Qualität finden sich im Buch viele Informationen, die bei der Suche nach einem wirklich guten Olivenöl hilfreich sind. Die Anleitung, wie Olivenöl degustiert und sensorisch beurteilt wird, ist für kompetente Konsumenten unverzichtbar.

Im kulinarischen Teil begegnet man einer einfachen, aber äusserst kreativen Alltagsküche. Hier verfeinert das flüssige Gold Antipasti, Salate, Pasta, Hauptgerichte, Gebäck, Dips und Saucen. Für Erica Bänziger ist die mediterrane Küche die bekömmlichste Küche überhaupt. Ihre Mittelmeerküche schmeckt Gross und Klein und zaubert Licht und Wärme des Südens auf unseren Tisch.

Die Schulmedizin hat die vorbeugende und heilende Wirkung des Olivenöls erkannt. Der hohe Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren bietet Schutz für das Herz und ist Balsam bei Magen- und Darmleiden, bei Magenübersäuerung und bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Das Olivenöl ist leicht verdaulich und kann ohne Qualitätseinbusse bis 180 °C erhitzt werden.

Aus dem Inhalt

Einführung

Der Olivenbaum | Das Olivenöl | Die Speiseolive | Die Produktionsgebiete | Von der Frucht zum Öl | Die Ölqualität | Die Degustation | Vom Umgang mit dem guten Tropfen | Die Lagerung | Die Etikette

Oliven-Naturheilkunde Gesundheit und Prävention | Oliven-Hausapotheke

Rezepte

Salate Austernpilze provençale | Toskanischer Brotsalat | Steinpilz-Fenchel-Salat | Meeresfrüchte-Fisch-Salat | Sardischer Maissalat mit Feta | Französischer Bauernsalat usw.

Antipasti Frischer Ziegenkäse in Olivenöl | Crostini | Gefüllte Kräuterpilze | Auberginenpüree | Gemüse, Pilze und Salbei im Ausbackteig Knoblauch in Olivenöl | Zucchinirollchen mit Schafsfrischkäse usw.

Vegetarisch Toskanischer Bohneneintopf | Kartoffelpüree | Peperonata siciliana | Gemüserisotto usw.

Fleisch oder Fisch/Meeresfrüchte Poulet mit Gemüseragout und Oliven | Marinierte Muscheln provençale

Pasta Pasta alle rape | Spaghetti mit roher Tomatensauce | Kastanienpasta mit Rucola-Morchelsauce usw.

Gebäck Pizza mit Pilzen, Oliven und Rucola | Pizzettas mit Löwenzahn und Parmaschinken | Toskanischer Spinatkuchen mit Oliven | Mediterrane Muffins | Sizilianisches Olivenbrot usw.

Dips, Saucen, Pasten Öl Jogurt-Oliven-Dip | Zitronensauce | Olivenpaste | Aioli – Knoblauch-Mayonnaise | Thunfischpaste | Kräuteröl usw.

Erica Bänziger Die Kursleiterin, Ausbilderin und erfolgreiche Kochbuchautorin ist von Haus aus Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Ihre Rezepte beweisen, dass gesundes Essen, Ökologie und Geniessen untrennbar zusammengehören.