

## Presseinformation

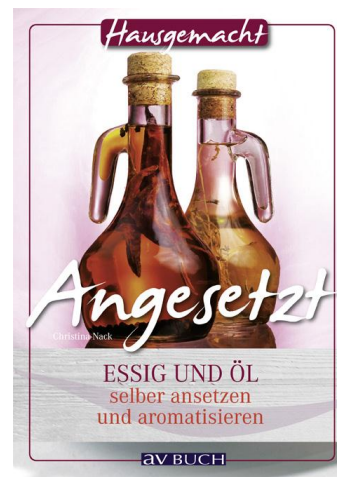
Aus der Reihe „Hausgemacht“:

*Christina Nack*

### **Angesetzt**

Essig und Öl selbst ansetzen und aromatisieren

Genießen Sie Essig & Öl – selbst aromatisiert oder angesetzt! Dieser Ratgeber vermittelt das nötige Know-how und jede Menge Tipps und Tricks zum Gelingen der individuellen Kreationen. Dass Essig und Öl seit Menschengedenken nicht nur als Allroundtalente in der Küche geschätzt werden, macht ein Ausflug in die Geschichte und in die verschiedenen Hochkulturen des Altertums deutlich. Die medizinische Anwendung von Essig und Öl ist seit dem antiken Arzt Hippokrates überliefert, im Mittelalter vollbrachte Hildegard von Bingen wahre Wundertaten mit ihren Kräuternessigen. In unseren Tagen wird dieses überlieferte Wissen neu entdeckt und von immer mehr Menschen geschätzt. Doch Essig und Öl sind nicht nur in Küche und Heilkunde von unschätzbarem Wert, sie haben sich seit Jahrhunderten auch als praktische Helfer im Haushalt und bei der Schönheitspflege bewährt. So werden die Rezepturen für Essige und Öle in Küche und Medizin um Anregungen zur Verwendung als Kosmetika und im Wellness-Bereich ergänzt.



### **Aus dem Inhalt**

#### **Der Mensch lebt nicht vom Brot allein**

Kleine Kulturgeschichte von Essig und Öl  
Alles Essig – wie entsteht der saure Saft?  
Flüssige Fette aus Samen, Kernen und Früchten

#### **Die Welt der Essige**

Essig selbst ansetzen  
Mehr als Würze – Essig in Küche und Haushalt  
Essig als Heilmittel und Kosmetikum

#### **Die Welt der Öle**

ABC der wichtigsten Öle  
Aromatisieren nach eigenem Gusto  
Alleskönner von innen und außen

#### **Essig und Öl als Traumpaar**

Grundausrüstung in der Alltagsküche  
Dressings und Dips  
Rezepte

### **Über die Autorin**

*Christina Nack* ist freiberufliche Redakteurin und Autorin, passionierte Hobbygärtnerin und Genießerin, für die aromatisierte Essige und Öle ein wertvolles Kulturgut sind.

### Bibliografische Daten

*Christina Nack*

**Angesetzt** - Essig und Öl selbst ansetzen und aromatisieren

96 Seiten, durchgehend vierfarbig, broschiert mit Klappen

avBUCH, ISBN: 978-3-7040-2352-0

Preis: EUR 14,90

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich:

+43 (0) 1 982 3344-491 oder [www.avbuch.at](http://www.avbuch.at)

Für Deutschland und andere Länder:

+49 (0) 4151 87907-0 oder [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

**CADMOS**

Möllner Straße 47  
21493 Schwarzenbek  
Deutschland  
Presse:

Tel.: 0049 4151 879 07-22

Fax: 0049 4151 879 07-12

Email: [presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)

Rezensionen: [presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)



**avBUCH**

Sturzgasse 1a

1141 Wien

Österreich

Presse: Martina Kiss

Tel.: 0043 1 982 33 44-491

Fax: 0043 1 982 33 44-459

Email: [m.kiss@avbuch-cadmos.at](mailto:m.kiss@avbuch-cadmos.at)

Rezensionen: [presse@avbuch-cadmos.at](mailto:presse@avbuch-cadmos.at)