



Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag

Cam Tu Nguyen

Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag Cam Tu Nguyen

 [Download Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezept ...pdf](#)

 [Online lesen Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Reze ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag Cam Tu Nguyen

140 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Bento Lunch Buch ist ein illustriertes Kochbuch über die japanische Lunchbox.

Was unterscheidet die japanische Lunchbox von unseren westlichen Pausendosen?

Um das zu verstehen muss man wissen, wie Japaner essen.

Die traditionelle japanische Esskultur Washoku ist im Jahr 2013 zum Unesco Weltkulturerbe ernannt worden. Eine der Grundregeln des Washoku besagt, dass in einer Mahlzeit mindestens fünf verschiedene Farben, fünf verschiedene Geschmacksrichtungen und fünf verschiedene Zubereitungsmethoden enthalten sein müssen. Das liegt daran, so glauben es zumindest viele Japaner, dass erst durch die Aufnahme von möglichst vielen verschiedenen Speisen auch die vollständige Nährstoffversorgung gesichert ist.

Die Bentobox ist die Lösung für unterwegs.

Sie vereint all die verschiedenen Speisen auf kompaktesten Raum in einer Box. Und das Buch zur Box ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene konzipiert.

Es vermittelt Grundtechniken für die Zubereitung von bentotypischen Speisen und die Füllung derer in eine Bentobox, so dass sie auch der japanischen Ästhetik entspricht.

Mit dem Bento Lunch Buch machte Cam Tu Nguyen ihren Bachelor of Arts an der Technischen Hochschule Georg Simon Ohm in Nürnberg. Sie ist als mehrjährige Betreiberin des größten Bento Lunch Blogs eine Expertin auf dem Gebiet und vermittelt ihr Know-How nun in Buchform adäquat in japanisch anmutendem Design.

Eine besonderes Augenmerk sei auf die Illustrationen gerichtet. Diese hat sie aus echten Lebensmitteln in einer Mischung aus analoger und digitaler Scherenschnitttechnik realisiert. Alle origami-ähnlichen Muster, die die jeweiligen Kapitelanfänge und das Cover schmücken sind ebenfalls komplett aus Essen „gelegt“.

Dazu gibt es einfache Erläuterungen zu den Rezepten und Befüllungsanleitungen.

Und am Ende jedes Kapitels auch einige Fotos, welche die Illustrationen unterstützen.

Download and Read Online Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag Cam Tu Nguyen #P7XGLTV8MQ3

Lesen Sie Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag von Cam Tu Nguyen für online ebookDas Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag von Cam Tu Nguyen Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag von Cam Tu Nguyen Bücher online zu lesen. Online Das Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag von Cam Tu Nguyen ebook PDF herunterladenDas Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag von Cam Tu Nguyen DocDas Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag von Cam Tu Nguyen MobipocketDas Bento Lunch Buch: Anregungen, Tipps und Rezepte für jeden Tag von Cam Tu Nguyen EPub