

Gemüse-Glücksküche

Schon Pfarrer Kneipp empfiehlt in seiner Lehre das Natürliche, das Einfache, das Echte in allen Lebensbereichen und ganz besonders in der Ernährung. Achtsamkeit beim Kochen und Essen hat im Kneipp-Traditionshaus der Marienschwestern in Bad Mühlacken einen hohen Stellenwert. Die Wiederentdeckung der Langsamkeit, die Atmosphäre bei Tisch und die Kunst des Genießens mit allen Sinnen nähren Körper und Seele gleichermaßen.

Die Geheimnisse in diesem Kochbuch liegen in der fantastischen Kombination der saisonalen Lebensmittel aus Garten, Wiese, Wald und Feld. Alte Gemüsesorten und Obstarten sowie die liebevolle Zubereitung schenken neue Geschmacks- und Sinneserfahrungen. Gesundheit und Vitalität, aber auch der Genuss und die Vielfalt sind in diesem Kochbuch vereint. Erleben Sie, wie schnell verträgliches und entschlackendes Essen das Wohlbefinden steigert. Wie genussvoll vegetarische Küche sein kann. Wie energiegeladener und fit man sich fühlt, wenn der Körper nicht ständig belastet, sondern entlastet wird. Wie bewusste Ernährung so manche Beschwerden lindert und pure Lebensfreude weckt.

- › Köstliche und heilsame Rezepte für Suppen und Salate
- › Hauptgerichte und herzhafte Snacks
- › Raffinierte Desserts
- › Wissenswertes über die Verwendung und Wirkung von Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und Kräutern

Am Buch arbeitete ein ganzes Team von Ernährungsexperten: Ernährungswissenschaftlerin **MAG. KARIN ZAUSNIG**, Diätkoch und Küchenchef **MARTIN THALER**, Küchenmeister, Ernährungsberater und Gesundheitswissenschaftler **SIEGFRIED WINTGEN**.

Herausgegeben von Kneipp Traditionshaus Bad Mühlacken

Karin Zausnig, Martin Thaller
& Siegfried Wintgen

Gemüse-Glücksküche
Genussvolle Rezepte aus dem
Kneipp Traditionshaus
Bad Mühlacken

Format: 22,5 x 22 cm
Hardcover, 204 Seiten,
Fadenheftung
durchgehend vierfarbig
ISBN: 978-3-99025-156-0
Preis: € 19,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, Isabell Gemeinde – i.gemende@freya.at, +43 732 781108-22

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr über ein Belegexemplar. Vielen Dank.