

Kochen für die Seele

Essen ist mehr als Nahrung für den Körper. Essen kann Herz und Seele wärmen. Frische, hochwertige Lebensmittel der Region entwickeln ein Eigenleben, wenn man sie zubereitet. Fügt man die Zutaten einer Speise in der „richtigen“ Reihenfolge zusammen, wird das Gericht zur Seelennahrung.

Selbst bei Schmankerln wie Wiener Schnitzel, Apfelstrudel oder Biskuitroulade kann der Körper das Optimum für Herz und Gemüt herausholen. Das Schöne: Kochen nach der 5-Elemente-Lehre ist einfach und bedeutet weder mehr Arbeitsaufwand noch Zeitverluste.

Inhalt:

- › Frühstück
- › Suppen
- › Hauptgerichte mit und ohne Fleisch
- › Getreideküche
- › Beilagen und Salate
- › süße Nachspeisen und Kuchen
- › Lebensmitteltabelle

CLAUDIA HOLL ist in Oberösterreich zu Hause und arbeitet in eigener Praxis mit Kinesiologie, Jin Shin Jyutsu, TCM und der 5-Elemente-Ernährung. Sie vermittelt ihr Wissen in Seminaren, Vorträgen und Einzelbegleitungen, in denen sie ihr Augenmerk auf die Stärkung der Mitte legt. Von ihr stammt das erfolgreiche 5-Elemente-Kochbuch „Kochen für die Seele“.

Claudia Holl

Kochen für die Seele
Rezepte der österreichischen
Küche gekocht nach der
5-Elemente-Lehre

Format: 17 x 22 cm

Flexocover, 196 Seiten,

Fadenheftung, durchgehend vierfärbig
mit Poster: Lebensmittel nach den 5
Elementen

ISBN: 978-3-99025-106-5

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.