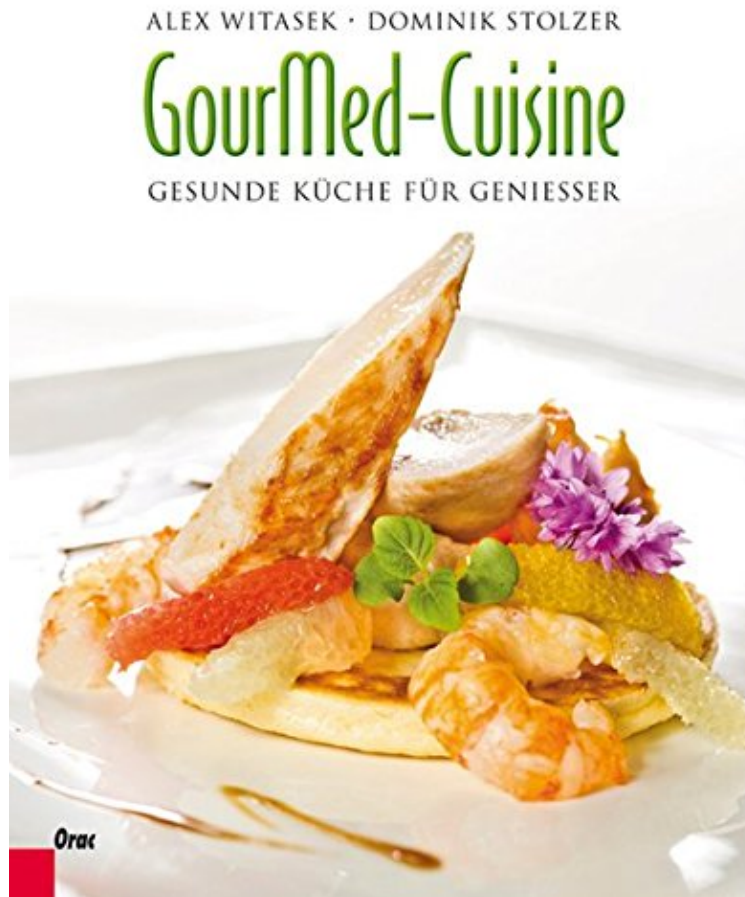


[Free] GourMed-Cuisine: Gesunde Küche für Genießer

GourMed-Cuisine: Gesunde Küche für Genießer

Von Alex Witasek, Dominik Stolzer
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #490573 in Bücher Veröffentlicht am: 2012-03-01 Abmessungen: 10.98 x 1.06b x 8.58l, Einband: Gebundene Ausgabe 224 Seiten | File size: 77.Mb

Von Alex Witasek, Dominik Stolzer : GourMed-Cuisine: Gesunde Küche für Genießer before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised GourMed-Cuisine: Gesunde Küche für Genießer:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesund kochen - aber mit Genu!
Von Roland Gerhard Ja, genau das möchte jeder, der sich gerne gesund ernähren will, auf seine Fahne schreiben: Gesund kochen, aber bitte schnell auch so, dass es wirklich gut schmeckt!
Oftmals merkt man erst nach Jahren, wenn erste Beschwerden auftreten, dass ungesunde Lebensweise nicht das Gelbe vom Ei ist. Zumeist erkennt man die Vorboten gar nicht als erste Probleme, wie u.a. ständige Blähungen, schlechter Stuhlgang, Schnarchen oder Sodbrennen. Dieser Leitfaden für gesunde Ernährung setzt genau dort an, ist sowohl für Gesunde als auch für jene geeignet, die bereits über Beschwerden klagen. Vielen von uns scheint eine gesundheitsbewusste Küche als zu aufwendig. Die kreative und gesundheitsbewusste Küche ist aber gar nicht so weit entfernt, wie man glauben mag. Die GourMed-Cuisine von Dr. med. Alex Witasek und dem Haubenkoch Dominik Stolzer ist eine praktisch anwendbare und ausgeklügelte Küche für jeden, der Lust auf Kochen hat. Auf der Basis des ganzheitlichen Ernährungskonzepts werden

regionale und saisonale Rezepte vorgestellt, die Zutaten sind nach dem Prinzip eines ausgewogenen Sure-Basen-Gleichgewichts ausgewählt. Gesund kochen, und zwar so, dass es auch schmeckt, ist keine Utopie, sondern in diesem Buch wunderbar erlutert und illustriert. Eine gelungene Kombination von Ernährungs- und Kochbuch. Empfehlenswert!

Kurzbeschreibung Küche vom Feinsten, kreativ, gesundheitsbewusst und vitalitätssteigernd: Das ist das Prinzip der GourMed-Cuisine. Von Dr. med. Alex Witasek gemeinsam mit Haubenkoch Dominik Stolzer entwickelt, berücksichtigt sie alle Prinzipien der gesunden Ernährung und sorgt für höchsten kulinarischen Genuss. Darüber hinaus erklärt dieses Buch auch das der GourMed-Cuisine zugrunde liegende ganzheitliche Ernährungskonzept, das die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Ernährung und Gesundheit berücksichtigt. Die Rezepte basieren auf regionalen, saisonalen und biologischen Produkten; die Auswahl der Zutaten sorgt für ein ausgewogenes Sure-Basen-Gleichgewicht; dank reduzierter Kohlenhydrate bleibt der Körper fit und schlank; die Gerichte sind schonend für den Verdauungstrakt; bei allen Rezepten sind individuelle Nahrungsmittelintoleranzen berücksichtigt. Kreative Rezepte, raffiniert, aber nicht kompliziert, machen Lust darauf, gesund zu kochen aber mit Genuss! Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Alex Witasek, Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Vorsorgemedizin und Naturheilkunde. Präsident der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte. 1991/2005 Chefarzt des Gesundheitszentrums Lanserhof bei Innsbruck, ärztlicher Direktor des artepuri Hotels Meer Sinn auf Rügen, Consultant für Gesundheitshotels, gefragter Referent (Top 100 Speaker) und Konzeptgeber für das Lapura Womens Health Resort Kamptal. Dominik Stolzer hat nach mehreren Stationen im In- und Ausland gemeinsam mit Dr. Alex Witasek die GourMed-Cuisine entwickelt und die Rezepte für dieses Buch kreiert. Von Gault Millau 2012 wurde die GourMed-Cuisine mit zwei Hauben ausgezeichnet. Die Küche ist jung und modern und berücksichtigt alle Prinzipien der gesunden Ernährung.