

Kraftvolle Gewürzküche **Ein Kochbuch für gesunde Lebensgeister**

von Claudia Nichterl



Kräuter und Gewürze haben eine aufregende Geschichte. Sie wurden in steinzeitliche Kochtöpfe geworfen, schickten Priester in die Geisterwelt - es wurden sogar Kriege ihretwegen geführt.

Heute gibt es sie zwar in Hülle und Fülle, aber beim Kochen werden sie oft vernachlässigt. Schade drum, denn die Gewürzvielfalt aus Kräutern, Samen, Wurzeln und Rinde machen Gerichte nicht nur zum besonderen Genuss, sondern sind von unschätzbarem Wert für unsere Gesundheit.

Doch wie werden sie sinnvoll in der Küche eingesetzt? Was passt zusammen? Kann man falsch würzen? Und wie viel Würze braucht unser Wohlbefinden?

Mit diesem Kochbuch ist es ganz einfach, die Kraft der Gewürze zu nutzen! Eine Prise ist alles, was man dazu braucht. Claudia Nichterl hat die besten Rezepte zum einfachen Nachkochen in die "Kraftvolle Gewürzküche" verpackt .

Dr. Claudia Nichterl ist Ernährungswissenschaftlerin und TCM-Ernährungsberaterin und führt erfolgreich ihre Ernährungsberatung essen:z. Neben ihrer Beratungstätigkeit hält sie Kochkurse, Seminare, Vorträge und veröffentlichte bereits zahlreiche Kochbücher. Auch privat ist sie begeisterte Hobbyköchin und liebt vor allem schnelle, aber kreativ gewürzte Gerichte.

Kneipp Verlag

Hardcover

19 x 24,5 cm; 144 Seiten

ISBN 978-3-7088-0729-4

€ 22,00

Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu unseren Autoren her!

Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter www.styriabooks.at downloaden können.

Rückfragehinweis:

Mag. Catharina Rosenauer

Presse | Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

E-Mail: catharina.rosenauer@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83