

Presseinformation

Rüdiger Dahlke

Peace Food

Vegan einfach schnell

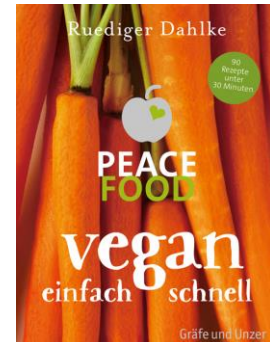
Reihe: Einzeltitel (501)

192 Seiten mit ca. 90 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm. Hardcover.

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-4630-4



Tierfrei genießen Tag für Tag

„Vegan ist im Alltag angekommen“, stellt der Arzt und Bestsellerautor Ruediger Dahlke fest. Sein GU-Kochbuch **Peace Food – Vegan einfach schnell** unterstützt deshalb alle, die Tag für Tag von den gesundheitlichen Vorzüge einer rein pflanzlichen Ernährung profitieren möchten: mit über 90 unkomplizierten und genussreichen Rezepten.

Wer einmal erfahren hat, wie wohltuend sich vegane Kost mit einem hohen Gemüseanteil auf den Körper auswirkt, der möchte diese Ernährungsweise auf Dauer im Leben verankern. Schließlich, so erklärt Dahlke, wirkt sie wie ein Schutzschild gegen die häufigsten Zivilisationskrankheiten der Moderne, und sie ermöglicht es, Frieden mit sich selbst und der Umwelt zu finden – echtes Peace Food eben. Dafür muss sie allerdings in den oft hektischen Alltag passen. Die Rezepte, alle entwickelt von Dahlkes Lieblingsköchen, tun das: Sie kommen mit wenigen frischen, einfach zu beschaffenden Zutaten aus, und die Zubereitung ist unkompliziert. Die Zeit, die beim Kochen eingespart wird, kann daher in den bewussten, entspannten Genuss investiert werden, als entschleunigende Maßnahme gegen das „immer schneller“ des Lebens.

Die Rezepte sorgen dabei ganz automatisch für ein günstiges Nährstoffverhältnis, das den Körper mit dem versorgt, was er braucht. Und weil Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien immer weiter zunehmen, entlasten die Gerichte in diesem Buch auch in dieser Hinsicht: Alle kommen ohne Weizen und Soja aus, die meisten ohne Gluten – und laktosefrei sind sie ohnehin, weil natürlich keine Milchprodukte verwendet werden. So beginnt der Peace-Food-Tag genüsslich mit Smoothies oder einem Hirsebrei mit frischen Früchten. Zum Mitnehmen ins Büro gibt es Aprikosen-Walnuss-Riegel oder Wraps mit Kichererbsen und Cranberrys. Für die Momente, wenn zwischendurch der Hunger zuschlägt, gibt es kleine, schnelle Mahlzeiten, die nicht belasten, wie zum Beispiel Avocado-Gazpacho oder Kastanien-Kartoffel-Suppe mit Vanille. Und richtig aufgekocht wird mit indonesischem Kokos-Gemüse, Polenta-Nuss-Schnitten auf Lauch oder Steinpilzragout auf Hirsebett. Wer auf diese Weise Peace Food im Alltag verankert, gewinnt nicht nur Wohlbefinden an Körper, Geist und Seele sowie ein gutes Gewissen – sondern vor allem jede Menge Genuss.

Dr. med. Ruediger Dahlke (*1951) ist Arzt und Psychotherapeut mit der Zusatzausbildung Arzt für Naturheilweisen. Mit seinen Büchern zur Krankheitsbilder-Deutung von „Krankheit als Weg“ bis „Krankheit als Symbol“ begründete er eine ganzheitliche Psychosomatik, welche die Seele nicht nur ernst nimmt, sondern ihre führende Rolle anerkennt. In seinen „Peace Food“-Bestsellern zeigt Dahlke, dass die rein pflanzliche Ernährung nicht nur dem Planeten und seinen Bewohnern Frieden bringt, sondern auch den Menschen vor den häufigsten Krankheiten der Moderne bewahren kann. Ruediger Dahlke lebt in Bali und Österreich.