

Kurztext

Chantal Sandjon

Rohvolution

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3554-4



Bis heute ist unumstritten, dass mehr rohes Obst und Gemüse sich positiv auf Gesundheit, Wohlbefinden und Körpergewicht auswirken. Allerdings war die deutsche Rohkost-Szene bislang durch Dogmen und extreme Ernährungskonzepte geprägt, so dass man eher Verzicht und Selbstkasteiung als Lust und Freude mit dieser Form der Ernährung verband. Das Buch bringt das neue, rohe Lebensgefühl aus Amerika nun endlich auch nach Deutschland! Rohkost im 21. Jahrhundert steht für die Verheißung von mehr Gesundheit, Vitalität und Schönheit bei voller Genuss-Garantie. Das ein- bzw. dreiwöchige Rohkost-Programm erleichtert den Einstieg ohne zu überfordern, denn es bietet auch Raum für Gekochtes dank der 70:30-Formel. Die enthaltenen Rezepte basieren auf der "Nouvelle Cuisine Crue", die für eine zeitgemäße und abwechslungsreiche Form der Rohkost steht: Lasagne aus Zucchini-Streifen und Cashew-Käse, Schokoladencreme auf Avocado-Basis und fischfreundliches Sushi sind nur einige der Köstlichkeiten.