

Kurztext

Sascha Fassott / Sabine Wacker

Säure-Basen-Genussküche

In Balance kommen. Vegetarisch, Tag für Tag, Saison-Helden

192 Seiten, mit ca. 120 Farbfotos

Format: 21,0 x 26,5 cm, Pappband

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6148-2



Wer schon einmal erfahren hat, wie wohltuend es ist, den säurebildenden Nahrungsmitteln – vor allem tierischem Eiweiß und Getreide – die rote Karte zu zeigen, der legt gerne regelmäßig entlastende Auszeiten ein. Wieder in Balance kommen ... Wenn das dann auch noch so richtig "yummy" geht – umso besser! Darum zeigt Sabine Wacker, die Erfinderin der Methode basenfasten, in diesem Kochbuch, wie man sich selbst und auch Gäste mit einfachen und dennoch raffinierten basenreichen Gerichten von Frühling bis Winter verwöhnen kann. Jede Saison hat dabei ihre eigenen basischen Lebensmittel-Helden, die auf ihren großen Auftritt warten, z. B. Wildkräuter im Frühling oder Kürbis im Herbst. Und auch die Nebenrollen sind gut besetzt, sodass bei den rund 100 basenreichen Rezepten, die Gourmetkoch Sascha Fassott exklusiv entwickelt hat, keine Langeweile aufkommt. Nützliches für den Alltag wie der basische Vorratsschrank oder Blitzrezepte für Berufstätige gibt es als Zugabe. Kulinarisch also keine Spur von Diät oder gar Fasten – und auch optisch nicht: Mit seinem großzügigen Lifestyle-Layout kommt das Buch luftig-leicht daher. Eine Wohltat für alle, die sich auch Entlastung für die Augen wünschen ...