

Presseinformation

Christina Wiedemann

Kurkuma

Rundum gesund mit goldgelben Wohlfühlrezepten

Umfang: 96 Seiten

Format: 16,5 x 20 cm

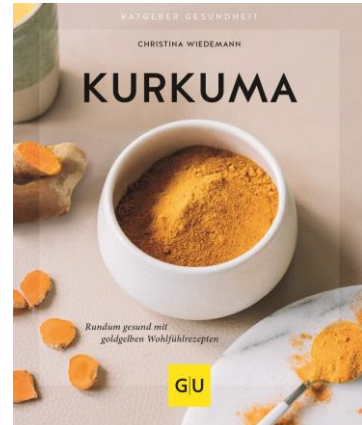
Preis: 12,99 € (D)/ 13,40 € (A)/ 16,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7277-8

bisherige ISBN 978-3-8338-6149-9

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Große Rezeptvielfalt rund um die goldgelbe Powerwurzel.

Ein Löffelchen Kurkumapulver – und schon verwandeln sich Currys und Reis, ja selbst Milch und Eis in eine goldgelbe Herrlichkeit. Doch die trendige Powerwurzel kann mehr als nur Farbe und Aroma. Ihre inneren Werte machen sie seit Jahrtausenden zu Asiens Geheimzutat in Küche und ayurvedischer Heilkunst. Wärmend, reinigend und belebend bringt der würzige Allrounder Immunsystem und Stoffwechsel auf Touren und stärkt die Organe. Ganz aktuell: Die moderne Medizin entdeckt und empfiehlt die entzündungshemmende Wirkung des Curcumin bei Rheuma und Arthritis, Hauterkrankungen und Ausschlägen. Selbst gegen Alzheimer und Krebs soll das wohlschmeckende Naturheilmittel präventiv wirken. Für die gesunde Genussküche ist Kurkuma einfach die goldrichtige Wahl. Neben den spannenden Basisinformationen zeigen 50 Wohlfühlrezepte die Vielseitigkeit von Kurkuma, das würzt, färbt und gut tut in Tees, saftigen Currys, stärkenden Suppen, farbenfrohen Bowls und goldgelbem Eis.

Christina Wiedemann veröffentlichte erfolgreich mehrere Bücher im Bereich Ernährung und Gesundheit. Ihre Liebe zum Thema bringt sie auch auf ihrem Blog www.mehrlebensqualitaet.com zum Ausdruck. Sie studierte an der TU München-Weihenstephan Ökotrophologie und ist zertifizierte Yoga-Lehrerin.