

Presseinformation

Andrea Urban-Rach
Sigrid Kölle

Die 5-Elemente-Genießerküche Die gesunde Kraft des natürlichen Geschmacks

Umfang: 192 Seiten mit ca. 100 Fotos
Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover
Preis: 22,00 € (DE)/ 22,90 € (AT)/ 30,90 SFr (CH)
ISBN: 978-3-8338-8172-5
Erscheinungsdatum: Juni 2022

 Auch als
eBook
erhältlich.



Mit dem gezieltem Einsatz von Sauer, Bitter, Süß, Scharf und Salz zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden – genussvolle Rezepte, kuratiert von Spitzenkoch Christian Rach

Leben in Einklang mit der Natur: Mit der **5-Elemente-Genießerküche** führt der Weg dahin direkt über die eigene Küche! Naturnahe Rezepte, die den Energielevel rund ums Jahr und passend zum Tagesrhythmus in Balance halten: vom Frühling über Sommer und Spätsommer bis in den Herbst und Winter, mit allen fünf Geschmacksrichtungen, die je nach Jahreszeit in den Zutaten ihre volle Kraft entfalten – sauer, süß, bitter, scharf und salzig. Inspiriert von der 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin präsentieren die beiden Autorinnen Andrea Urban-Rach und Sigrid Kölle zusammen mit Spitzenkoch Christian Rach alltagstaugliche Rezepte, hocharomatisch, bekömmlich und leicht – natürliche Wohlfühlküche im Rhythmus des Jahres- und Tageslaufs.

Als Heilpraktikerin und Diätassistentin beschäftigt sich **Andrea Urban-Rach** seit Jahren mit dem Thema Ernährung und gesundes Leben. Mit einer 5-Elemente-Ernährungsausbildung hat sie ihren Wissensschatz bereichert.

Sigrid Kölle war als Inhaberin einer Werbeagentur lange Jahre im Bereich Food aktiv, bis sie sich mit ihrem Spaß am Kochen und dem Interesse an gesundheitsbewusster Ernährung in der 5-Elemente-Ernährungslehre ausbilden ließ.