



Presseinformation

Sabine Wacker, Sascha Fassott

Säure-Basen-Genussküche

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

Reihe: GU Diät & Gesundheit

192 Seiten, 120 Fotos

Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover

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

ISBN: 978-3-8338-6148-2

Erscheinungstermin: Dezember 2017

 Auch als eBook erhältlich.



Neues von der Basenfasten-Expertin: 100 einfache Rezepte für alle Jahreszeiten

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, um wieder in Balance zu 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 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 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 die **Säure-Basen-Genussküche** luftig-leicht daher.

Sabine Wacker ist Heilpraktikerin und hat nach ihrer Ausbildung zur Apothekenhelferin und pharmazeutisch-technischen Assistentin Medizin studiert. Schon seit ihrer Jugend beschäftigt sie sich mit Naturheilkunde. Seit 1994 praktiziert sie als Heilpraktikerin in Mannheim. Sie ist spezialisiert auf Entgiftungstherapien, Fasten- und Ernährungsberatung sowie Schüßler-Salze, hält zu diesen Themen Vorträge und Seminare und schult Ärzte, Apotheker und Heilpraktiker. Basierend auf ihrer langjährigen Praxiserfahrung hat sie *basenfasten – die wacker-methode*® als eigene, erfolgreiche Fastenmethode entwickelt. Sie hat bereits zahlreiche Bücher zu Basenfasten und Naturheilkunde veröffentlicht. 2014 entwickelte sie mit ihrem Sohn das *basenfasten* Hotelkonzept und hat mit ihrem Team schon über 25 *basenfasten* Hotels nach Wacker zertifiziert. Infos dazu auf www.basenfasten.de.

Sascha Fassott hat seine Ausbildung zum Koch im Maritim Parkhotel in Mannheim absolviert. Dort war er anschließend auch als Junior-Souschef tätig, bevor ihn sein beruflicher Weg unter anderem ins Steigenberger Hotel Mannheimer Hof und ins Lindner Hotel & Spa Binshof führte. Aktuell ist er Küchenchef im SAP Guesthouse KALIPEH Walldorf GmbH. Er bekochte bereits Prominente wie Udo Lindenberg, Steffi Graf und Pink Floyd. Sabine Wacker lernte er im Zuge einer Basenfasten-Beraterausbildung kennen. Seitdem kreiert er mit großer Begeisterung Gerichte mit basischen Zutaten und bildet *basenfasten Köche* aus.