

Presseinformation

Regina und Susanne Denk

Cook Eat Love

Das Immunsystem stärken mit gesunden Rezepten für ein glückliches Leben

Reihe: Einzeltitel (501)

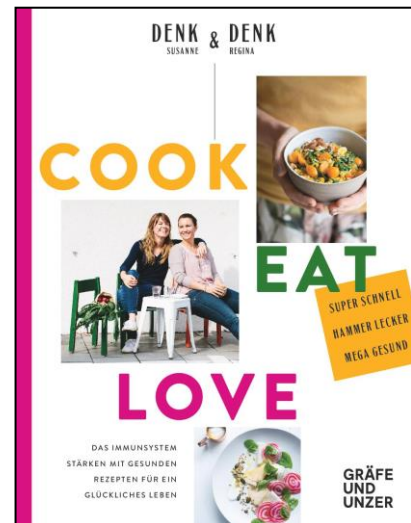
192 Seiten mit ca. 300 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm. Hardcover.

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

ISBN: 978-3-8338-6029-4

Erscheinungstermin: Mai 2017



Kochen ist Liebe – gesund kochen ist Leben

Zwei ungleiche Schwestern, ein Schicksalsschlag und der feste Entschluss, zusammenzuhalten: Hinter den gesundbunten Genussrezepten im Kochbuch **Cook Eat Love** steckt eine bewegende Geschichte. Am Anfang stand die Diagnose „Multiple Sklerose“, die nicht nur die Betroffene Susanne Denk schockierte, sondern ihre Schwester Regina mindestens ebenso. Doch aufgeben war für die beiden keine Option. Foodie Regina krepelte die Ärmel hoch und stellte sich in ihre Münchner Stadtküche. Für gesunde, genussvolle Ernährung interessierte sie sich schon lange. Nun setzte sie all ihr Wissen in leckere und alltagstaugliche Rezepte um und teilte sie mit Susi. Die probierte sie aus – und stellte fest, dass ihr damit der Abschied von der gewohnt schweren, fett- und zuckerreichen Küche ihrer Familie überhaupt nicht schwerfiel. Dank der vitamin- und ballaststoffreichen neuen Lieblingsgerichte strahlte sie schon nach kurzer Zeit viel mehr Lebensmut und Energie aus als je zuvor – trotz ihrer unheilbaren Krankheit. Die Kochtherapie zeigte Wirkung. Beim gemeinsamen Kochen entdeckten die Schwestern zudem, wie viel sie wirklich verbindet. Und dass Zusammenhalten stark macht.

Nun teilen die beiden die Rezepte für ihre gesunde Gute-Laune-Küche mit allen, die sich unbeschwert und glücklich essen möchten, und zwar ohne erhobenen Zeigefinger. „Besser essen ohne schlechtes Gewissen, das war und ist unser Motto.“ Auch wenn alle Gerichte im Buch ohne Industriezucker und Fleisch auskommen und stattdessen Gemüse in den Mittelpunkt stellen: Niemandem wird angesichts der bunten Leckereien etwas fehlen. Gerichte wie Erbsen-Socca mit Wildkräutersalat, Sommerrollen mit Rotkohl und Avocado oder dekadenter Erdbeer-Matcha-Cheesecake schmecken zwar unfassbar gut, bringen aber vor allem reichlich gesunde Nährstoffe mit. Besonders wichtig war den beiden Autorinnen, dass die Gerichte auch für ungeübte Köche problemlos und fix zuzubereiten sind, auch wenn eigentlich kaum Energie zum Kochen bleibt. Und wer kann angesichts der stylischen Fotos dem Lockruf dieser Rezepte schon widerstehen? So soll es schließlich sein, finden die Autorinnen. „Wenn wir nur ein wenig davon weitergeben können, was uns in den letzten Jahren so viel Freude und Energie bereitet hat, dann hat sich dieses Buch schon gelohnt.“



REGINA & SUSANNE DENK

Schon lange teilen die Schwestern Regina und Susanne Denk ihre Liebe zum Essen. Seit Susannes Autoimmunerkrankung aber helfen ihr Reginas Rezepte, sich auch gesund zu ernähren. Ihr Geheimnis: Genuss ohne Verzicht.