



Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten

Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)

Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)

 [Download Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit le ...pdf](#)

 [Online lesen Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)

304 Seiten

Pressestimmen

Genuss, der gesund macht... und glücklich! (OK!, Feb 2015)

Die Idee: Statt einer Liste vom Arzt, die einem sagt, was man nicht essen darf, soll das Buch dabei helfen, sich gesund zu ernähren, ohne auf gutes Essen verzichten zu müssen. Aufgabe erfüllt! (La Cucina Italiana, Feb 2015)

Die beiden Autorinnen haben in diesem Buch ein Ernährungskonzept mit über 70 einfachen, leckeren und helfenden Gerichten entwickelt. Alle sind für den Alltag genauso wie für Gäste geeignet und helfen zu lindern oder zu heilen. (Gesund Leben Heute, Feb 2015) Kurzbeschreibung

Auszeichnung mit der Goldmedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands GAD

2015 Vorbeugen, lindern, heilen Von den klassischen Zivilisationskrankheiten sind Millionen Menschen in Deutschland betroffen. Einer der häufigsten Auslöser ist eine langjährige falsche Ernährung. Mit dem großen Kochbuch der Abwehr- und Selbstheilungskräfte haben Sie die Möglichkeit, in sechs Wochen zurück zu einer stabilen Gesundheit zu finden allein durch richtiges Essen. Richtiges Essen kann nämlich auch wieder gesund und Medikamente überflüssig machen. So lassen sich z. B. Beschwerden von Reizdarm bis Sodbrennen, von Bluthochdruck bis hin zu hohen Cholesterinwerten, genauso wie Gicht, Diabetes, Erschöpfungszustände und Wechseljahresbeschwerden in vielen Fällen erfolgreich durch richtiges Essen lindern und behandeln. Die bekannte Spitzenköchin Su Vössing hat in diesem Buch mit der Ökotrophologin Bettina Snowdon ein Ernährungskonzept mit über 70 genial einfachen, leckeren und helfenden Gerichten entwickelt. Alle sind für den Alltag genauso wie auch für Gäste geeignet und helfen zu lindern oder zu heilen. Wie sich jedes Rezept auf die einzelnen Beschwerden auswirkt, weist ein durchdachtes Kennzeichnungssystem aus. Zudem liefert das Buch sehr gut verständliches Basiswissen und konkrete Ernährungstipps für die kleinen Mahlzeiten zu den zehn häufigsten ernährungsbedingten Volkskrankheiten. Diese Beschwerdebilder lassen sich über die gezielte Aufnahme der richtigen Nährstoffe bei gleichzeitigem Verzicht auf nachteilige Nahrungsbestandteile spürbar lindern oder heilen: Erschöpfung Muskelkrämpfe Reizdarm Darmträgheit und Verstopfung Sodbrennen Wechseljahresbeschwerden Hoher Cholesterinspiegel Bluthochdruck Diabetes Typ 2 Gicht Arthrose Über den Autor und weitere Mitwirkende

Autorin: Su Vössing Su Vössing wurde im Jahr 1991 als damals jüngste Sterneköchin Deutschlands mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Der Weg dahin führte sie als Chef de Partie von Philippe Jorand in Münster direkt nach Paris als Souschef zu Jean-Michel Bouvier. Alain Senderens erkannte ihr außerordentliches Gespür für unverfälschte Aromen und ernannte sie nach nur drei Wochen zur Chef Saucier seines Restaurants Lucas Carton. Weiter in der berühmten Pariser Brasserie La Coupole mit durchschnittlich 800 Speisen pro Schicht die Pariser Gesellschaft zum Schlemmen verführt. Zurück in Deutschland im Bonner Restaurant Le Marron geadelt worden. Der bunten Kölner Welt im La Société aufgetischt, um von dort in Florida im Café Europa als Chef de Cuisine auf beste Weise weiter zu kochen. Danach und dazwischen hat sie von Anfang bis Ende beim Kochduell (VOX) ihre Spontaneität spielerisch unter Beweis gestellt. Ein kurzes Intermezzo im eigenen Restaurant in Düsseldorf schließt diese kulinarische Reise ab. Mit Kochbüchern, TV-Auftritten, Events, Live-Moderationen und Produktpräsentationen in allen Medien stellt Su Vössing zurzeit allen Interessierten ihr umfangreiches Wissen zur Verfügung. **Autorin: Bettina Snowdon** Bettina Snowdon stieg nach ihrem abgeschlossenen Studium der Diplom-Oecotrophologie 1995 an der Justus-Liebig-Universität in Gießen und einem kurzen Gastspiel bei einem wissenschaftlichen Informationsdienst für Ernährung in die Buchbranche ein. Sie gestaltete in den Redaktionen und Lektoraten

verschiedener kleinerer und größerer Buchverlage über viele Jahre die Kochbuchlandschaft mit. Im Jahr 2009 machte sie sich selbstständig. Seitdem kreierte, schreibt, lektoriert, übersetzt und produziert sie Koch- und Ernährungsbücher für verschiedene Verlage und schreibt Texte und Rezepte für Firmen und Agenturen.

Foto(s) von: Hubertus Schüler Hubertus Schüler wurde Fotograf, weil er, wie er selbst von sich behauptet, nicht malen könne was angesichts seiner Werke ein großes Glück für die Fotografie ist! Geboren und aufgewachsen im schönen Münster, absolvierte er dort in einer Werbeagentur auch die Ausbildung zum Fotografen. Die Assistenzzeit verbrachte er in Düsseldorf, bevor er sich 1990 in Bochum selbstständig machte. Seitdem arbeitet er mit Vorliebe und Hingabe an spannenden Buchprojekten und genießt den gestalterischen Freiraum, in dem er sich dabei bewegen darf.

Download and Read Online Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten
Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)

#ZIPGND6JEKT

Lesen Sie Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten von Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) für online ebookKochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten von Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten von Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) Bücher online zu lesen. Online Kochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten von Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) ebook PDF herunterladenKochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten von Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) DocKochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten von Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) MobipocketKochen ist die beste Medizin: Gesund werden mit leckeren Kochrezepten von Susanne Vössing, Bettina Snowdon, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) EPub