

Absender:

Bestellkarte TuWas!-Kochbuch | Tel. 07142 - 77 34 52

Gesundheitstreff TuWas!
Bietigheimer Straße 16
74379 Ingersheim

Bitte frei-
machen

TuWas! Kochimpulse

*Die TuWas! Kochimpulse
sind mehr als nur ein Kochbuch.*

Das Buch ist ein wertvoller Leitfaden für gesunde Ernährung und Lebensweise durchs Jahr. Sie finden viele praktische und gut umsetzbare Impulse über Grundlagen einer hochwertigen und gesunden Ernährung. Der Autorin ist es wichtig, den Weg zu zeigen, wie leicht es ist, wie schnell es geht, sich täglich gesunde Mahlzeiten zuzubereiten...

Sie finden u.a. auch Hinweise zu folgenden Themen: Immunsystem, Ordnung in der Ernährung, Gedankenhygiene, Kinderernährung, Vegane Ernährung, Säure-Basen Gleichgewicht, Lebensmittelunverträglichkeiten z.B. Gluten, Lactose, Casein, Fructose und vieles mehr.



Brennnessel – eine der wichtigsten Heilpflanzen

Die Autorin – Gertrud Lehner-Laiß



Die Autorin in ihrer Lehrküche

wurde schon als kleines Mädchen von ihrer Mutter an den Herd zum Kochen gestellt. Mit 7 Jahren lernte sie Kochen für die große Familie mit 5 Brüdern auf dem Bauernhof. Sie entdeckte schon sehr früh, dass Kochen etwas Schönes, Erhabenes ist...

Gesundheitstreff TuWas! • Gertrud Lehner-Laiß
Bietigheimer Straße 16 • 74379 Ingersheim
Tel. 07142 - 77 34 52 • Fax 07142 – 91 98 74
info@gesundheitstreff-tuwas.de
www.gesundheitstreff-tuwas.de
Online Shop: www.tuwas-shop.de
Vorderseite Bild Grünkohl, Fotolia.com / kaleff

Gertrud Lehner-Laiß



TuWas! Kochimpulse

Gesund & fit durch's Jahr



... mehr als nur ein Kochbuch

Vorwort

Als ich mir die ersten Gedanken für dieses Kochbuch machte, kam mir als Titel „Gesund und fit durch das Jahr“ in den Sinn. Ja, sofort hatte ich ein gutes Gefühl, wer möchte das nicht, gesund und fit durch das Jahr gehen? Ich liebe den Wechsel der Jahreszeiten, die Musik der vier Jahreszeiten von Vivaldi, die Besonderheiten der Jahreszeiten, jede für sich und mit dem, was zur jeweiligen Jahreszeit gehört...

Kochen ist etwas so Wunderschönes.

Durch dieses Buch würde ich gerne viele Menschen „hinterm Ofen“ hervorlocken oder „vom Fernseher“ wegholen und sie zum Kochen in der Küche motivieren. Gerade Menschen, die im Beruf sehr gefordert sind, hätten es z.B. viel leichter, wenn Sie sich abends bereits das Essen für den nächsten Tag vorbereiten würden, um so durch eine gesunde Mahlzeit den nächsten Arbeitstag leistungsfähiger zu meistern.

Hochwertiges und gesundes Essen ist „Medizin“.

Von ♥ wünsche ich, dass...

- ♥ Sie Lust zum Kochen entwickeln,
- ♥ Sie Freude spüren, Neues auszuprobieren,
- ♥ Sie es sich wert sind, sich ein gutes und gesundes Essen zu kochen.

Worin unterscheidet sich dieses Kochbuch von anderen Kochbüchern?

- Es ist ein wertvoller Leitfaden für gesunde Ernährung und Lebensweise.
- Bei den jeweiligen Rezepten ist der gesundheitliche Wert der Zutaten beschrieben.
- Alle Rezepte werden ohne erhitzte Fette und Öle zubereitet, mit Erklärung warum.
- Mit Hinweisen, dass Salz erst nach dem Garen dazugegeben wird, Begründung und vieles mehr...

Apfelkompott ist ein wichtiger Bestandteil des Getreidefrühstücks oder eine sehr gute Basis für die Nachspeise nach dem Abendessen. Es bildet die zentrale Grundlage für einen gesunden und kraftvollen Darm. Deshalb mein Rat: genießen Sie es täglich oder so oft wie möglich. Beim 20-minütigen Garen der Äpfel, in wenig Wasser, erschließen wir viel mehr Pektin, als es uns rohe Äpfel liefern können. Pektin dient einerseits dem Darm als wichtiger Quell- und Ballaststoff. Andererseits ist Pektin in der Lage, unerwünschte Bakterien im Darm zu binden... **Bitte im Buch weiter lesen »**



Rezept - Linsensalat

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleine Tasse, ca. 120 g, Beluga Linsen (schwarz) oder grüne Linsen
- 1 Karotte
- 1/2 Kohlrabi o. mittlere Pastinake o. 1 Petersilienwurzel
- 1/2 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt



Rezept - Mangocreme

Zutaten für 2 Personen:

- ca. 50 g getrocknete Mangos
- 2 EL Kokosmilch
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Bourbon Vanillepulver
- zwei Schuss Heidelbeermus
- Kokosflocken



Bitte abschneiden und an den Gesundheitstreff TuWas! senden, faxen, mailen,...



Hiermit bestelle/n ich/wir

Stück TuWas!-Kochbuch/-bücher (200 Seiten)

zum Preis von je 26 €, portofrei innerhalb Deutschland

Lieferadresse:

Rechnungsadresse:

Datum:

Unterschrift:

