



Presse-Information

Gesundheit + Genuss = Gesund kochen ist Liebe

»Wenn ich auf gängige Lebensmittel wie weißen Reis, weißes Mehl, gewöhnlichen Zucker und übliche Fette verzichte, fragt man sich: Was ist da überhaupt noch drin und warum schmeckt das so sensationell gut?«

Veronika Pachala



Veronika Pachala
Gesund kochen ist Liebe
144 Seiten | Format 19,7 x 25,5 cm
€[D] 18,99 | €[A] 19,50
ISBN 978-3-89883-489-6
Erscheinungstermin: 02. Oktober 2015

Gutes, gesundes Essen ist Futter für Körper, Geist und Seele – und hat man einmal damit angefangen, sich rundum gesund zu ernähren, kann man sich den Alltag ohne gesunder Alternativen zu üblichen Kohlehydraten, Fetten und Zucker nicht mehr vorstellen. Gute Zutaten liegen Veronika Pachala am Herzen – denn »**Gesund kochen ist Liebe**« lautet das Motto der Foodbloggerin: In ihrem ersten Buch zeigt sie in über 80 Rezepten, wie unkompliziert gesunder Genuss ohne Verzicht geht. Frühstück, Hauptspeisen, Snacks, Desserts und Getränke kommen ohne Kuhmilchprodukte, raffinierten Zucker und Weizen aus und sind größtenteils vegan, oft vegetarisch und vereinzelt auch mit Fisch oder Fleisch. In persönlichen Anekdoten und alltagstauglichen Tipps lässt die Mutter einer kleinen Tochter teilhaben an ihrem großen Wissen rund um natürliche und nährstoffreiche Lebensmittel.

- Veronika Pachala öffnet ihren Vorratsschrank und stellt ihre Lieblingslebensmittel vor: Nüsse und Samen, gesundes Getreide und Pseudogetreide, wertvolle Fette und alternative Süßungsmittel wie Reissirup oder Kokosblütenzucker
- Tipps der Autorin machen es einfach, die Rezepte zu variieren und an den persönlichen Geschmack anzupassen
- Lieblingsrezepte für die ganze Familie – denn Veronika Pachalas Tochter Claire ist die größte Kritikerin!
- Das ganze Wissen der Bloggerin von »Carrots for Claire« in einem Buch
- Über 80 Rezepte: gesund, nährstoffreich und kalorienbewusst

Erst war es ein Problem: die Lebensmittelunverträglichkeit der kleinen Tochter. Inzwischen ist es eine Leidenschaft geworden: das Kochen mit nährstoffreichen Zutaten und ohne Zucker. **Veronika Pachala** verzichtet auf Kuhmilchprodukte, Weizen und raffinierten Zucker, bereichert seitdem sich und ihre Familie mit einem besseren Körpergefühl und die Welt mit dem wunderbaren Blog voller alltagstauglicher Rezepte rund um Superfoods, Getreide, gesunde Fette und natürliche Alternativen zum Süßen: Carrots for Claire. 2014 gewann sie für ihre Lasagne den Food Blog Award in der Kategorie »Bestes Rezept«. Veronika Pachala ist nicht nur Autorin, sondern auch Fotografin von »Gesund kochen ist Liebe«.



© ZS Verlag/ Veronika Pachala