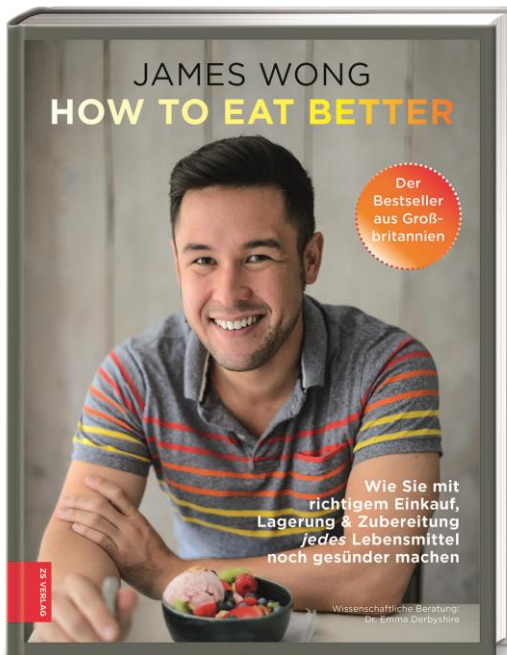




Presse-Information

Einzigartiges Pimp-your-Food-Prinzip



ZS Verlag
James Wong
How to eat better
Wie Sie mit richtigem Einkauf, Lagerung &
Zubereitung jedes Lebensmittel noch
gesünder machen

224 Seiten | Format 20,2 x 24,9 cm
€ [D] 22,99 | € [A] 23,60
ISBN 978-3-89883-760-6
Erscheinungstermin: 08. März 2018

Mit den richtigen Rezepten und Tricks holt James Wong das Beste aus jedem Lebensmittel heraus. Ganz ohne Superfoods oder teure Küchengeräte. Besser und gesünder essen, das geht ganz einfach. Der studierte Botaniker und Bestseller-Autor zeigt in seinem Buch „**How to eat better**“, wie gesund die heimischen Lebensmittel wirklich sind, wenn sie richtig ausgewählt, aufbewahrt und zubereitet werden. Kaufen Sie statt weißer Zwiebeln rote, die über hundertmal so viel wertvolle Polyphenole enthalten wie ihre hellen Artgenossen. Legen Sie Champignons ganz einfach kurz auf das Fensterbrett ins Licht, um ihren Gehalt an wertvollem Vitamin D zu vervielfachen. Und der Vitamin- und Nährstoffgehalt von einfachen Blaubeeren aus dem Supermarkt wird hundertfach erhöht, wenn sie kurz erhitzt werden. Das alles basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der ganzen Welt. Einfach erklärt und mit genussvollen und gesunden Rezepten umgesetzt.

Als studierter Botaniker kennt sich **James Wong** bestens mit Gewächsen aus, geht die Themen Essen und Kochen wissenschaftlich an und begeistert damit auch sein Publikum. Er ist als Gastdozent an Universitäten tätig, arbeitet als Wissenschaftsjournalist und Rundfunksprecher bei BBC und Channel News und hat im Zuge seiner Forschungsarbeit die Bestseller „Grow Your Own Drugs“ und „Homegrown Revolution“ veröffentlicht. Sein Bestseller „How to eat better“ wurde in UK über 80.000-mal verkauft und ist nun endlich auch auf Deutsch erhältlich.



© Jason Ingram