



## Presse-Information

---

### **Pur genießen: Die natürliche Küche von Pascale Naessens**

»Mein Buch handelt von köstlichem Essen, vom Genießen und vom echten Leben. Vom Erleben geselliger Tafelrunden mit Freunden und lieben Menschen. So einfach kann es sein, gesund zu essen.«  
*Pascale Naessens*



**Pascale Naessens**  
**Pur genießen**  
**Meine natürliche Küche**  
200 Seiten | Format 18,7 x 23,9 cm  
€[D] 19,99 | €[A] 20,60  
ISBN 978-3-89883-476-6  
**Erscheinungstermin: 31. März 2015**

Ihre Kochbücher führen die Bestsellerlisten Belgiens an – **Pascale Naessens** kreiert nicht nur köstliche Rezepte, die einfach und geschmackvoll zugleich sind, sie initiierte nach dem Motto »**Pur genießen**« mit ihren Büchern geradezu eine neue Bewegung in ihrem Heimatland. Ernährungs- und gesundheitsbewusst, dabei aber nicht auf den Geschmack verzichten müssen, sondern – im Gegenteil – diesen wieder zelebrieren können: Nach dieser Devise hat Pascale Naessens ihre Rezepte entwickelt. Mit naturbelassenen, unverarbeiteten Zutaten können auf ganz simple Weise herrliche Gerichte wie kalte Avocado-Spinat-Suppe, delikates Matjesfilet mit Spargel-Kräuter-Salat oder gebratene Pfirsiche und Erdbeeren mit Rosmarin gezaubert werden. Pur genießen heißt: Mit frischen, natürlichen Zutaten schmackhafte Gerichte auf den Tisch bringen, die die Figur nicht belasten.

Als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin weiß Pascale Naessens, welche Lebensmittel und Zubereitungsarten dem Körper guttun und gibt ihr Wissen in informativen Texten rund um das Thema »Gesunde Küche mit Genuss« weiter. Über 60 Rezepte mit natürlichen Zutaten von Gemüse satt bis frischen Fisch laden zum entspannten Kochen ein und machen Lust auf laue Sommerabende unter Freunden bei Wein, Käse und Co.

Ihre fünf Kochbücher werden auch außerhalb Belgiens von Fachleuten wie von Hobbyköchen und Gesundheitsbewussten hoch gelobt. So ist es kein Wunder, dass Pascale Naessens mittlerweile auch auf den internationalen Buchmärkten erfolgreich ist.

**Pascale Naessens** hat als Model die ganze Welt bereist und arbeitete in Paris, Mailand, Madrid und Japan. Von der asiatischen Küche und der dort gelebten Gesundheitsphilosophie inspiriert, entschied sie, sich in Shiatsu und Tai Chi schulen zu lassen. Sie ließ sich zur Ernährungsberaterin ausbilden, begann im Jahr 2003 eine Lehre zur Restaurantfachfrau und lernte bei bekannten Küchenchefs. Seit Jahren arbeitet sie sowohl vor als auch hinter der Kamera für das belgische Fernsehen. Immer auf der Suche nach Schönheit und Einfachheit entwirft sie als Töpferin ihre eigene Serviceline »Pure« und eine eigene Möbelserie.



Für zwei ihrer Bücher wurden ihr die »Gourmand World Cookbook Awards«, die Auszeichnung für Weltklasse-Kochbücher, verliehen – 2013 in Paris und 2014 in Peking. Pascale Naessens vertritt die Devise, dass gesundes Essen Spaß machen soll. Die drei Säulen ihrer Kochphilosophie bilden natürliche Inhaltsstoffe, die richtige Zusammenstellung der Lebensmittel und gute Fette.



© Heikki Verdurme