



## Presse-Information

---

### **Pur genießen: Neues aus der Wohlfühlküche von Pascale Naessens**

»Die Schönheit der gedeckten Tische, das romantische Erlebnis zu zweit oder mit mehreren, der Genuss köstlicher Gerichte, die Freiheit gesunden Lebens – das ist für mich pur genießen!«  
*Pascale Naessens*



„Essen, das glücklich macht“ – so umschreibt die belgische Bestsellerautorin Pascale Naessens ihre einfache, natürliche Küche. Ernährungs- und Gesundheitsbewusstsein ohne Verzicht auf Genuss sind ihr oberstes Prinzip.

Die Gerichte mit naturbelassenen, unverarbeiteten Zutaten sind nicht nur köstlich und raffiniert, sondern auch leicht und schnell umzusetzen. Ob Möhren-Lauchsuppe mit Hähnchenspießen, Lachs mit Thymiankruste oder Kichererbsenbällchen mit Kräutern und Kurkuma – mit den über 60 neuen Rezepten lässt es sich ganz entspannt „pur genießen“. Und weil Schönheit bei Pascale Programm ist, setzt sie jedes der Rezepte atmosphärisch in Szene.

**ZS Verlag**  
**Pascale Naessens**  
**Pur genießen**  
**Natürlich & Gesund**  
200 Seiten | Format 18,7 x 23,9 cm  
€[D] 19,99 | €[A] 20,60  
ISBN 978-3-89883-500-8  
**Erscheinungstermin: 02. Oktober 2015**

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. Die Rezepte mit natürlichen Zutaten von Gemüse satt bis frischen Fisch laden zum entspannten Kochen ein und machen Lust auf gemütliche Abende unter Freunden bei Wein, Käse und Co.

Nach dem sommerlichen „Pur genießen – Meine natürliche Küche“ (Frühjahr 2015) macht Pascale nun Lust auf herbstliche Genüsse, die von purer Lebensfreude inspiriert sind.

**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/ Diego Franssens