



## Presse-Information

### Mixer gut – alles gut

*„Intuition und Aufmerksamkeit sind die Schlüssel zur Wohlfühl-Ernährung.“*

*Judith und Surdham Göb*



Ein Mixer und das Beste aus der Natur: Das ist alles, was man braucht, um gesunde und leckere Power-Drinks zu zaubern. Und natürlich die Rezepte und das Know-how von Judith und Surdham Göb. Das Paar lebt rein vegan und legt Wert auf natürliche, frische und hochwertige Produkte. In einer ausführlichen Warenkunde werden Zutaten von Spirulina über essbare Blüten bis hin zu Wildbeeren und ihre positiven Wirkungen erklärt. Damit das Glück im Glas schnell auf dem Tisch steht, hat das Autorenpaar jede Menge Tipps zur richtigen Küchen-Ausstattung zusammengetragen. Von grünen Smoothies und prickelnden Beeren- und Wildkräuterlimos über heiße und kalte Drinks mit duftenden Gewürzen, Kaffee oder Kakao: Es ist für jeden etwas dabei. Und natürlich ist jeder der 50 Power-Drinks brillant fotografiert.

Sonderseiten bieten den perfekten Überblick über wahre Immunbooster, die besten Drinks für Kids und Detox-Drinks, die helfen, Ballast loszuwerden.

**ZS Verlag**  
**Judith und Surdham Göb**  
**Vegane Power-Drinks**  
144 Seiten | Format 18,8 x 24 cm  
€[D] 15,99 | €[A] 16,40  
ISBN 978-3-89883-494-0  
**Erscheinungstermin: 18. Dezember 2015**



© ZS Verlag/ Oliver Brachatz

### **Über Surdham Göb**

Wellenreiten, Snowboarden und Laufen. Der aktive Veganer kocht leidenschaftlich seit 30 Jahren und lebt aus Überzeugung seit 25 Jahren rein vegan. Er hat weltweit Erfahrungen gesammelt, 16 Jahre lang als Chefkoch, z. B. im „Zerwirk Restaurant“ und im „Tushita“, beide in München, sowie im „Blossoming Lotus“ auf Hawaii und im „Millennium“ in San Francisco. Presse und Gäste sagen über ihn, dass seine Kochkunst der Zauberei gleicht, so leicht, geschmeidig und liebevoll geht er mit der Nahrung um. Heute lebt er für seine Catering-Firma „Surdhams Kitchen“, gibt vegane Kochkurse, hält Vorträge über vegane Ernährung und nachhaltige Lebensführung und berät Gastronomiebetriebe in puncto veganer und biologischer Speisen.



© Oliver Brachat

### **Über Judith Göb**

Die Autorin kann seit ihrer Reise nach Costa Rica keine Lebewesen mehr essen und verzichtet auch auf Milchprodukte. Judith Göb lernte schon von ihren Omas viel über gesunde Ernährung und Kräuter, ist ausgebildete Fotografin und Yogalehrerin, hat diverse Auslandsaufenthalte hinter sich und guckte sich viele Tricks von wahren „Wunderköchen“ ab. Auch von anderen Meistern hat sie sich inspirieren lassen, z. B. von einem einzigartigen Yogalehrer am Strand von Indien. Der größte Meister ist für sie allerdings die Natur selbst.