



Raw Food ist einer der ganz großen Ernährungstrends dieser Zeit. Dabei hat die moderne Rohkost reichlich wenig zu tun mit dem, was man früher darunter verstand, sondern es handelt sich um köstliche und sehr feine Gerichte. Die Raw Food-Bewegung zeichnet sich durch einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln und einem Bewusstsein für deren Inhaltsstoffe aus. Raw Food ist vegan und bei der Zubereitung wird zudem auf das Kochen der Nahrung verzichtet, damit alle Inhaltsstoffe komplett dem Körper zur Verfügung stehen.

Foodies aus aller Welt sind diesem neuen, gesunden Trend verfallen und zahlreiche Gerichte aus dieser Bewegung haben bereits unauffällig Einzug in unsere Küchen gehalten, allen voran Smoothies. Ja, das ist Raw Food! Die Szene ist gerade im Web, vor allem in Blogs, aktiv und betreibt einen regen Austausch über mögliche raffinierte Kombinationen. Da viele Zubereitungsarten doch sehr aufwändig sind, wurde bei diesem Buch darauf geachtet, dass die Gerichte auch für Neulinge oder Schnupperrohkostler machbar sind. Schließlich soll Lust gemacht werden auf diese gesunden und köstlichen Gerichte und niemand abgeschreckt werden. Und das wird man auch nicht, wenn man von solch leckeren Kreationen liest wie Kürbiskernbrot, Weißkohlsalat mit Avocadomarinade, Ratatouille mit Tomatensauce, Pilzcarpaccio oder Blaubeerkäsekuchen.

Anat Fritz lebt in New York und ist dort als freie, private Köchin und Coach für Raw Food bekannt. Nebenher ist sie kreativ tätig und entwirft neben selbstgetrickten Accessoires und Lampen auch schon mal Parfum. Ihren Shop finden Interessierte unter www.anatfritz.com

ISBN

160 Seiten, 189 x 246 mm, gebunden

ca. 90 Farbfotografien

€ 0,00 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.