

## Presstext

### Neue «Wirkstatt Küche»

Das lange Warten hat ein Ende: Susanne Balázs ist zurück mit ihrem Standardwerk für eine ganzheitlich gesunde Küche. Die sorgsam überarbeitete Drittauflage ist gemäss neusten Erkenntnissen aktualisiert und mit frisch erprobten Rezepten erweitert. Als gelernte Drogistin und Ernährungsberaterin weiss Susanne Balázs, wie man mit Allergien und Intoleranzen umgeht. Die 56-Jährige führt eine Manufaktur für gluten- und allergenfreie, vollwertige Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau. Zudem vermittelt sie ihre Kenntnisse in Koch- und Backkursen sowie in Einzelberatungen – oder in ihrem Buch «Wirkstatt Küche». In einem allgemeinen Teil informiert die Autorin über grundlegende Aspekte einer gesunden Ernährung. Dazu beschreibt sie nicht nur die Lebensmittel und ihre Eigenschaften, sondern auch sämtliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien. Sie erklärt, wie Betroffenen mit diesen umgehen können, und bietet dadurch das Rüstzeug, um Rezepte den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Zur Inspiration versammelt das Buch 177 praktische, mehrheitlich vegane Koch- und Backanleitungen für den Alltag. Sie beweisen, dass ohne Milchprodukte, ohne glutenhaltige Getreidesorten, ohne Hühnereier und mit wenig Fleisch geschmackvoll und gluschtig gekocht und gegessen werden kann.

### Autorin

Susanne Balázs, 1966 in Trogen geboren und in Speicher aufgewachsen, lebt inzwischen mit ihrer Familie in Rorschacherberg. Die gelernte Drogistin und Ernährungsberaterin vermittelt ihr Wissen in Koch- und Backkursen oder Einzelberatungen. Zudem leitet sie ihre eigene Manufaktur, in der gluten- und allergenfreie, vollwertige Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt werden. [glutenfrei-bio.ch](http://glutenfrei-bio.ch)



Susanne Balázs  
**Wirkstatt Küche**  
**Ganzheitlich gesundes Kochen und Backen**  
Appenzeller Verlag, 312 Seiten, Fr. 59,-  
ISBN 978-3-85882-882-8

Wir senden Ihnen auf Wunsch gern ein Rezensionsexemplar zu.