

Neue «Wirkstatt Küche»: gesund und gluschtig

Susanne Balázs ist zurück mit ihrem Standardwerk für eine ganzheitlich gesunde Küche. Die überarbeitete Drittaufflage weist zahlreiche neue Rezepte auf und beweist, wie köstlich nahrungsmittelverträgliche Gerichte sein können.

Immer mehr Menschen leiden an Allergien und Intoleranzen. Doch auch wer nicht alles essen darf, kann Freude am Kochen und Backen haben. Wie das geht, weiss Susanne Balázs. Die 56-Jährige aus Speicher ist gelernte Drogistin und Ernährungsberaterin und vermittelt ihre Kenntnisse in Koch- und Backkursen sowie in Einzelberatungen. Zudem ist sie Geschäftsführerin ihrer eigenen Manufaktur, in der gluten- und allergenfreie, vollwertige Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt werden. Mit «Wirkstatt Küche» hat Susanne Balázs im Jahr 2009 ein Standardwerk vorgelegt. Nun liegt die sorgsam überarbeitete Drittaufflage vor: gemäss neusten Erkenntnissen aktualisiert und mit frisch erprobten Rezepten erweitert. 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 Betroffene mit diesen umgehen können, und bietet dadurch das Rüstzeug, um Rezepte nach den in-



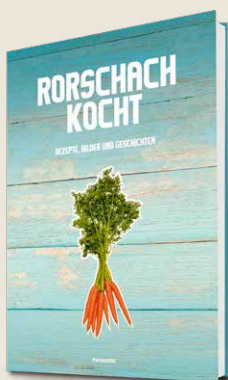
Susanne Balázs zeigt in ihrem Kochbuch, wie man sich verträglich und ausgewogen ernähren kann.

Bild: kni

dividuellen 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.



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



Verein Rorschach kocht
Rorschach kocht
152 Seiten, Fr. 38.–
ISBN 978-3-03895-021-9

FormatOst



Roland Vontobel/Werner Meier
Gesund bleiben
110 Seiten, Fr. 24.–
ISBN 978-3-85882-823-1

Appenzeller Verlag



Jeannette Bucheli
Hilf dir selbst
272 Seiten, Fr. 42.–
ISBN 978-3-85882-687-9

Appenzeller Verlag



Johann Schmid
Sprechstunde Naturarzt
272 Seiten, Fr. 42.–
ISBN 978-3-85882-408-0

Appenzeller Verlag