

KREATIVE SAISONKÜCHE

Daniela Tuller-Rust, Janine Painer
Kreative Saisonküche
Gesunde Gaumenfreuden im Jahreszyklus

Format 21 x 21 cm
204 Seiten
zahlreiche Farabbildungen
ISBN 978-3-99052-249-3
EUR 27,90

erschienen im Mai 2022 im Verlagshaus der Ärzte



Jede/r kennt das: Im Garten sind die Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Tomaten, der Kohl und was noch alles reif und es stellt sich die Frage, was man mit dem Dargebotenen anstellt. Lecker soll es sein, natürlich gesund – und idealerweise auch schnell gekocht. Letzteres funktioniert natürlich nicht in jedem Fall, aber köstlich und gesund gehen mit guten Rezepten immer. Jedenfalls mit diesem umfangreichen Kochbuch, bei dem die Hauptzutat immer nach dem Zeitpunkt ihrer Ernte im Mittelpunkt steht. So entsteht ein perfektes Jahreszeitenkochbuch, das neben Klassischem auch Pfiffiges im Kochtopf hat.

Viele Gerichte kommen ohne oder mit nur wenig Fleisch aus, was dem Geschmack aber keinen Abbruch tut. Denn mit den richtigen und vor allem erntereifen Zutaten werden auch Fleischtiger feststellen, dass ihnen das Tierische gar nicht abgeht.

Im Garten ist das Saisongemüse reif, im Supermarkt Saisonobst besonders günstig – aber was kann ich damit kochen? Jetzt ist die saisonale Küche gefragt, denn reif schmecken Obst und Gemüse zweifellos am besten, und wer heimische Produktion bevorzugt, tut auch etwas fürs Klima.

Mit der kreativen Saisonküche kommen Sie genussvoll und gesund durchs ganze Jahr und finden für die beliebtesten Obst- und Gemüsesorten, die auch jeweils in kurzen Porträts vorgestellt werden, neben klassischen auch viele kreative und leicht umsetzbare Rezepte, die der modernen Ernährungsmedizin folgend überwiegend fleischlos sind, ohne dabei auf Geschmack zu verzichten. Darüber hinaus finden Sie auch klassische Festtagsgerichte im Jahreszyklus – von Fasching bis Weihnachten. Ein wichtiges Standardwerk der ernährungsbewussten Küche, das in keinem Haushalt fehlen sollte.

Die Autorinnen:

Die Diätologie im Klinikum Theresienhof in Frohnleiten – das ist das Autorenduo **Daniela Tuller-Rust** und **Janine Painer**. Seit vielen Jahren stehen sie dort ihren PatientInnen zur Seite, wenn es um Ernährungsfragen und Schulungen für einen gesunden Lebensstil geht. Die Motivation und das Coaching der KlientInnen haben für sie „immer Saison“.



PRESSE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Andrea Karall

E-Mail: a.karall@aerzteverlagshaus.at

Tel: +43 (0)1 512 44 86-22 Fax: +43 (0)1 512 44 86-24

Infotext und Cover zum Download finden Sie unter:

www.aerzteverlagshaus.at