

Presseinformation

Ruediger Dahlke

Peace Food - Das vegane Kochbuch

192 Seiten, mit ca. 90 Rezeptfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm

Hardcover, 4-farbig

19,90 € (D)/ 20,50 € (A)/ 28,50 sFr

ISBN 978-3-8338-3304-5

Erscheinungstermin: 5. August 2013



Natürlich vegan genießen – Das Kochbuch zum Bestseller „Peace Food“

Peace Food steht für eine ausgewogene Ernährung auf Basis vollwertiger Kohlenhydrate und hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Wie genussvoll das sein kann, zeigt Ruediger Dahlke in dem opulent bebilderten Kochbuch zum Bestseller **Peace Food – Das vegane Kochbuch** von Gräfe und Unzer. Rezeptiert von seinen fünf Lieblingsköchen hat der Autor 90 abwechslungsreiche und alltagstaugliche Gerichte versammelt, die ein einfaches Kochen ermöglichen.

Für den Ganzheitsmediziner Ruediger Dahlke besteht kein Zweifel: Der Verzehr von Fleisch und Milchprodukten macht krank. In einer ausführlichen Einleitung beschreibt der Autor, wie eine rein pflanzliche Ernährung uns ein langes, friedvolles und gutes Leben beschert, und wir damit zugleich Gutes tun für Mensch und Tier, Klima und den ganzen Planeten. Wer sich vegan ernährt, baut außerdem ein regelrechtes Schutzschild gegen die gravierendsten Krankheitsbilder der Moderne wie Herzprobleme, Diabetes, Autoimmunerkrankungen oder Krebs auf.

Schlanker sein, sich vitaler fühlen und dabei noch genussvoll schlemmen – mit den köstlichen Rezeptideen aus dem Peace Food-Kochbuch kein Problem! Nach über 40 Jahren vegetarischer und seit fast vier Jahren ausschließlich pflanzlicher Ernährung, hat Dahlke seine veganen Lieblingsköche gebeten, ihre besten und leckersten Rezepte preiszugeben: Ob Hirse-Pflaumen-Porridge oder Scrambled (V)eggs, mit diesem Frühstück ist ein guter Start in den Tag schon mal garantiert. Angefangen bei Spargelnudeln in Bärlauchsauce über Polenta-Pizza bis hin zu „Wiener Schnitzel“ – nur besser! –, bei dieser Jeden-Tag-Küche wird jeder satt und glücklich. Mit Lupinen-Schnitzel in Orangensauce oder Criollo, Schwarze-Bohnen-Eintopf mit Platanos, macht man auch bei Gästen Eindruck. Und bei so himmlischen Desserts wie Kokos-Panna-Cotta mit Mango oder Mohn-Griess-Schmarrn mit Aprikosenmus kommen süße Leckermäuler voll auf ihre Kosten. Mit diesen 90 veganen Gerichten dürfte der Umstieg niemandem mehr schwer fallen.

Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, ist seit 1979 Arzt und Psychotherapeut, absolvierte die Zusatzausbildung zum Arzt für Naturheilweisen und bildete sich schon während des Studiums in Homöopathie weiter. Er hat mit seinen Büchern zur Krankheitsbilder-Deutung eine ganzheitliche Psychosomatik begründet, die seit 25 Jahren zunehmend Anhänger findet und inzwischen auch Zugang zu Ärztekammer-Fortbildungen gefunden hat. Seine Bücher, die weit über die gängige Psychosomatik hinausgehen, liegen in 22 Sprachen vor und haben Brücken zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, zwischen Religion und spiritueller Philosophie gebaut. Auf der Grundlage der Gesetze des Lebens wie Resonanz und Polarität und der Urprinzipienlehre lehrt Ruediger Dahlke ein Krankheitsverständnis, das die Seele nicht nur ernst nimmt, sondern ihre führende Rolle anerkennt.