

Presseinformation

Dr. Andrea Scholdan & Susanne Peroutka

Suppito's 5 Jahreszeiten

44 neue Rezepte aus der 5-Elemente-Manufaktur

In diesem Buch finden Sie Rezepte für Suppen und Eintöpfe, für köstliche Desserts, Salate und Tees - zubereitet nach der 5-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin. Alle Rezepte sind natürlich laktose-, hefe-, und glutenfrei und nicht nur gut verträglich – sie schmecken auch noch gut. Natürlich werden auch wieder für jede Jahreszeit passende Gerichte vorgestellt, die einfach gut tun.



Aus dem Inhalt:

- Suppen
- Süße und pikante Gerichte
- Salate
- Desserts und Kuchen
- Tipps für jede Jahreszeit

Über die Autoren:

Dr. Andrea Scholdan ist Fachärztin für Urologie. Auf der Suche nach eigener Gesundheit und Wohlbefinden fand sie Heilung durch die 5-Elemente-Lehre nach der traditionellen chinesischen Medizin.

Begeistert von der Idee mit dem richtigen Essen gesund zu werden, absolvierte sie die Ausbildung zur TCM Ernährungsberaterin und eröffnete 2006 die Manufaktur Suppito in Wien. <http://www.suppito.at/>

Susanne Peroutka ist Referentin für Traditionelle Chinesische Medizin und Ernährung in Österreich, Schweiz und Deutschland.

Die Co-Autorin von "Genuss ohne Reue - Iss Dich gesund mit den 5 Elementen" hat seit 1994 eine Praxis für TCM Ernährungsberatung in Wien und steht Suppito mit ihrem know how beratend zur Seite.

Bibliographische Daten

Dr. Andrea Scholdan & Susanne Peroutka

Suppito's 5 Jahreszeiten

112 Seiten, 21 x 24 cm, durchgehend farbige Abbildungen, Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8404-7030-1

Preis: EUR 19,95

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich: (0043) 01 982 33 44-491 oder www.avbuch.at

Für Deutschland und andere Länder: (0049) 04151 87 90 7-0 oder www.cadmos.de

CADMOS

Cadmos Verlag GmbH

Ansprechpartnerin Presse:

Anke Werner

Möllner Straße 47 · 21493 Schwarzenbek

Tel.: 04151-87 90 7-17

Fax: 04151-87 90 7-12

presse@cadmos.de

Rezensionsexemplare bitte ausschließlich über diese E-Mail anfordern.

Presstexte und Cover können Sie unter www.cadmos.de unter den entsprechenden Titeln herunterladen

avBUCH

avBuch im Cadmos Verlag GmbH

Sturzgasse 1a, A-1140 Wien

Tel.: 0043 1 982 33 44 941

Fax: 0043 1 982 33 44 459

Cadmos Verlag GmbH
Ansprechpartnerin Presse:
Anke Werner
Möllner Straße 47 · 21493 Schwarzenbek
Tel.: 04151-87 90 7-17
Fax: 04151-87 90 7-12
presse@cadmos.de

Rezensionsexemplare bitte ausschließlich über diese
E-Mail anfordern.

Pressetexte und Cover können Sie unter www.cadmos.de unter den entsprechenden Titeln herunterladen

avBuch im Cadmos Verlag GmbH

Sturzgasse 1a, A-1140 Wien
Tel.: 0043 1 982 33 44 941
Fax: 0043 1 982 33 44 459