

und, schlank und vital



Detox –
basisch vegetarisch
Natasha Corrett
AT Verlag

In «Detox – basisch vegetarisch» verrät Natasha Corrett auf 256 Seiten mit vielen Bildern über 100 unkom-

ple basische Rezepte, eingeteilt in vier Detox-Programme: vom schnellen 7-Tage-Detox-Programm mit Säften, Smoothies und Suppen über ein Sechs-Tage-Gesundheitsprogramm bis zum proteinreichen 14-Tage-Power-Plan bei intensiver körperlicher Aktivität oder dem Vier-Wochen-Programm für eine dauerhafte gesunde Ernährung. Natasha Corrett ist ausgebildete Ernährungswissenschaftlerin und spezialisiert auf basische Ernährung. Sie bildet Sterneköche in basischer Ernährung aus, betreibt in Grossbritannien einen Home-Deliverservice für massgeschneiderte vegetarische Gerichte und schreibt für verschiedene Magazine und Online-Medien.

Die richtige Balance finden



Essen soll das Wohlbefinden steigern
Donna Hay
AT Verlag

Essen soll das Wohlbefinden steigern, es soll uns verwöhnen, erfrischen oder trösten, so die Devise der australischen Kochbuch-Autorin Donna

Hay in ihrem neuen Buch. Sie ist bekannt für einfache, clevere, saisonale Rezepte, die nicht nur ein Wohl Augenweide wie Gaumenschmaus sind, sondern das Geheimnis besteht darin, die richtige Balance zu finden. In diesem Buch stehen die besten Aromen und die gesunden Inhaltsstoffe natürlicher, vollwertiger Zutaten im Mittelpunkt. Es sind rund 120 Lieblingsrezepte für jeden Tag, aufgepeppt mit frischen, gesunden Superfoods, die auf genussvolle Weise kombiniert werden, die eigene perfekte Balance finden. Die wichtigsten Grundzutaten und deren Eigenschaften werden in kurzen informativen Texten mit ihren gesundheitlichen Wirkungen erklärt.

Die besten Armee-Rezepte



Das Beste aus der
Schweizer Militär-
küche
Daniel Marti
Weber Verlag

Die Schweizer Armeeküche orientiert sich an schweizerischen Rezepten, ist einfach

in ihrer Art, überaus gut im Geschmack und dabei natürlich gesund. Kaum eine Küche der Schweiz ist so vielfältig und geschichtsträchtig wie die Militärküche. Die Rezepte aus «Das Beste aus der Schweizer Militärküche» sind den modernen Bedürfnissen angepasst und bieten wahre kulinarische Höhenflüge. Neben traditionellen und neuen Rezepten erzählt das Buch jedoch auch interessante Geschichten über die Schweizer Militärküche. Autor Daniel Marti ist Berufsoffizier und seit 2011 Teamchef des Swiss Armed Forces Culinary Team, das als Nationalmannschaft der Armeeköche die Schweiz an nationalen und internationalen Wettkämpfen vertritt.

Rezepte der Alpin-Hotels

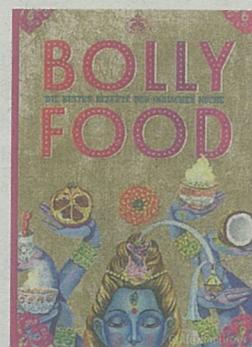


Alpenküche
Urs Messerli
Weber Verlag

In Zusammenarbeit mit den Küchenchefs der Sunstar-Hotelgruppe hat der erfolgreiche Spitzengastronom Urs Messerli eine ein-

malige Rezeptsammlung aus neuzeitlichen und traditionellen Gerichten zusammengestellt. Die fünf Sunstar-Regionen Berner Oberland, Graubünden, Wallis, Tessin und Piemont präsentieren sich mit siebzig schmackhaften Rezepten, die jeweils mit typischen lokalen Gerichten ergänzt werden. Die Rezepte eignen sich zum Nachkochen und garantieren alpinen Komfort und eine gesellige Atmosphäre. Marcus Gyger hat Gerichte, Ambiente und Landschaften glänzend ins Bild gerückt. Und wenn man sich vom Bündner Sushi auf Coppa-Carpaccio bis zur Aprikosenmousse mit getrockneten Aprikosen durchblättert, zeigt sich schnell: Nobelhotel und Sennhütte sind kein Widerspruch.

Indische Küche weltweit



Bolly Food – Die besten Rezepte der indischen Küche
Jean-Francois Mallet
GU Verlag

Die indische Küche hat auch in den westlichen Hauptstädten längst Einzug gehalten. «Bolly Food»

nimmt den Leser mit auf eine kulinarische Reise durch die verschiedensten indischen Viertel, wie zum Beispiel in London, Paris, Mumbai oder auf Mauritius, und zeigt die bunte Vielfalt der jeweils lokal gefärbten indischen Küche. Über 100 Rezepte und zahlreiche Anekdoten machen sie erlebbar und lebendig. Hervorragende Foodfotografie und das üppige, farbenfrohe Layout lassen den Leser eintauchen in eine faszinierende Esskultur. Der Titel lebt nicht nur durch sein farbenfrohes Innenlayout, sondern wirkt zusätzlich durch die prächtige Veredelung: Prägung und edle Optik des Umschlages sowie Farbschnitt als i-Tüpfelchen versprechen den Wow-Effekt.

Mix zweier Kulinarikwelten



Mit einer Prise Orient
Jacqueline Amirfallah
AT Verlag

Jacqueline Amirfallah, bekannt aus dem «ARD-Buffer», schafft in ihrem neuen Kochbuch den Spagat zwischen regionaler, einheimischer

Kost und feinen Anklängen an die Küche ihrer Heimat Persien. In diesem Buch verrät sie ihre vielfältigen und raffinierten Lieblingsrezepte für vegetarische Gerichte, Fisch und Fleisch und stellt ihre köstlichsten Dessertkreationen vor. Die Fotos vermitteln gekonnt und stimmungsvoll die Liaison zwischen den zwei Welten, der orientalischen und unserer bodenständig-regionalen Küche. Amirfallah ist die Tochter eines Iraners und einer Deutschen und wuchs im Iran auf. Während ihres Soziologiestudiums in Deutschland entdeckte sie ihre Liebe zum Kochen und absolvierte eine Kochlehre. Sie führt mit ihrem Mann das Restaurant Gauss in Göttingen und seit 2011 das Bistro Apex.