

Der Traum aller Naschkatzen

Das Urgeschmack-Dessertbuch zeigt die Zubereitung gesunder und natürlicher Süßspeisen.

Felix Olschewski erfüllt mit seinem vierten Kochbuch den Traum aller gesundheitsbewussten Naschkatzen.

Grundlage des *Urgeschmack-Dessertbuchs* ist eine gesunde Ernährung auf Basis natürlicher Lebensmittel. Alle enthaltenen Rezepte sind glutenfrei und lassen sich ohne Milchprodukte herstellen. Damit setzt das Buch das Konzept fort, aus gesundheitlichen Gründen auf Getreideprodukte zu verzichten. Statt großer Zuckermengen verwenden die Rezepte nur geringe Mengen natürlicher Süße. So landen in einem Kuchen gemahlene Nüsse, Eier und etwas Honig. Der Autor legt Wert auf nachhaltige Lebensmittelerzeugung und verzichtet daher auf die Verwendung exklusiver Zutaten.

"Nach dem Urgeschmack-Kochbuch war das Dessertbuch der nächste logische Schritt", so Olschewski. "Zu einer gesunden Ernährung gehört auch die Befriedigung des Gaumens. Denn ein Dessert vermag Glückseligkeit zu verbreiten, deren psychologischer Wert nicht zu unterschätzen ist."

Dass der Verzicht auf Getreide- und Milchprodukte trotzdem viel Spielraum gibt, zeigen die Rezepte: Diese sind so ausgelegt, dass sie sich zusätzlich variieren und verändern lassen. Dazu hat der Autor viele Tipps und Hinweise notiert, mit denen sich jede Speise immer wieder neu zubereiten lässt. Gemäß des Anspruchs an Nachhaltigkeit lassen sich die Rezepte im *Urgeschmack-Dessertbuch* mit alltäglichen Zutaten zubereiten. Jedes Rezept macht mit einem ansprechenden Foto Appetit. Dabei kam keinerlei Foodstyling zum Einsatz: "Jeder kann die Rezepte zu Hause genau so herstellen, wie es auf den Fotos zu sehen ist."

Die ausführliche Einleitung erklärt detailliert jede der verwendeten, alternativen Zutaten. Verschiedene Mehlsorten finden dabei ebenso Erwähnung wie die Zuckeralternativen Honig, Agavennektar und Stevia. Im Anhang befinden sich weiterführende Informationen über die gesundheitlichen Probleme, die durch Getreide, Zucker und Milchprodukte verursacht werden.

Das Urgeschmack-Dessertbuch ist ab sofort im Handel erhältlich. Eine Leseprobe und Rezepte aus dem Buch stehen im Internet unter www.urgeschmack.de frei zur Verfügung.

Kontakt

Felix Olschewski
Kiefernweg 6
49767 Twist

Tel 0 59 36 – 91 77 921
Email: mail@urgeschmack.de

Das Urgeschmack Dessertbuch:
ISBN 978-3-8482-0621-6

Links

Website:
www.urgeschmack.de

Downloads

unter
www.urgeschmack.de/presse
- Cover (High Resolution)
- Leseprobe

