

Die Lösung des Ernährungsproblems

Das Urgeschmack-Kochbuch weist den Weg in eine schmackhafte, gesunde und nachhaltige Ernährung.

Felix Olschewski fördert mit seinem dritten Kochbuch mehr Eigenverantwortlichkeit.

Grundlage des *Urgeschmack-Kochbuchs* ist eine gesunde Ernährung auf Basis natürlicher Lebensmittel. So landen ausschließlich Gemüse, Obst und Fleisch auf dem Teller. Zucker und Getreideprodukte besonders aus weißem Mehl sind dabei Tabu, denn sie wirken sich negativ auf den Stoffwechsel aus. Dass Genuss und Nachhaltigkeit die direkte Folge aus einer solchen Ernährung sind, erklärt das Buch in einem flammenden Plädoyer für regionale und saisonale Küche, das sogenannte *Local Food*.

"Die Menschen verlieren zusehends den Kontakt zu ihren Nahrungsmitteln", so Olschewski. "Viele können heute nicht mehr kochen. Immer mehr wissen gar nicht, woher das stammt, was auf ihren Tellern landet. Die diversen Lebensmittelskandale entstehen, weil die Nahrungsmittelproduktion industrialisiert wurde. Die Verbraucher haben die Verantwortung für ihre Ernährung an gewinnorientierte Unternehmen abgegeben. Mündig kann sich nur nennen, wer den Schritt tut, sein Essen selbst und aus unverarbeiteten Lebensmitteln herzustellen."

Ein solcher Schritt ist keinesfalls aufwändig oder teuer: Die Rezepte im *Urgeschmack-Kochbuch* lassen sich mit alltäglichen Zutaten auch in der kleinsten Küche nachkochen und erfordern selten mehr als 20 Minuten. Jedes Rezept macht mit einem ansprechenden Foto Appetit. Dabei kam keinerlei Foodstyling zum Einsatz: "Das wurde alles genau so angerichtet und heiß gegessen. Jeder, der die Rezepte nachkocht, kann das genau so herstellen, wie es auf den Fotos zu sehen ist."

Eine ausführliche Einleitung erklärt das Konzept und die Gründe für diese Ernährung und die Zusammenhänge des menschlichen Stoffwechsels damit auf einfache Weise. Das Buch zeigt, warum der Einkauf regionaler Erzeugnisse auch Wirtschaftlich das Beste ist. Erläuterungen des Problems und der Folgen der industrialisierten Lebensmittelherstellung runden das Werk ab.

Das Urgeschmack-Kochbuch 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 Kochbuch:
ISBN 978-3-8423-4226-2

Links

Website:
www.urgeschmack.de

Downloads

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

