

Kochen ist einfach

Wer nicht selbst kocht, lebt nur ein halbes Leben und versäumt Genuss und Gesundheit

Felix Olschewskis siebtes Kochbuch ist ein Plädoyer für die Küchenarbeit. Der gebürtige Haselünner trägt in seinem neuen Werk Forschungsergebnisse unter anderem aus Biologie, Anthropologie und Psychologie zusammen und argumentiert:

“Wer sein Gemüse selbst putzt und anrichtet, Soßen anrührt und Kräuter hackt, lebt gesünder und bereichert sein Leben weit über Küche und Esszimmer hinaus: Wenn wir unsere Lebensmittel mit allen Sinnen erleben und den Gaumen kultivieren, dienen wir der Gesundheit von Körper und Geist, unseren Beziehungen zueinander und unserer Gesellschaft.”

Einfach kochen stößt zum Erleben des Kochens an und erklärt, warum wir selbst kochen sollten. Rund 70 Rezepte dienen als Anregungen zum Nachkochen einfacher und nahrhafter Gaumenfreuden oder als Ausgangspunkt für eigene Experimente.

Einfach kochen ist ab sofort überall im Handel erhältlich.

Felix Olschewski gründete 2009 Urgeschmack.de und später weidefleisch.org, veröffentlichte dort über 1000 Artikel, Rezepte und Videos über Ernährung und verhilft damit jeden Tag Tausenden Menschen zu mehr Zufriedenheit beim Essen. Seine Arbeit über Essen und Esskultur fußt auf seinen Einblicken als forschender Autor, Koch auf Veranstaltungen und Berater in täglichem Kontakt zu Landwirten. Mit stetem Blick auf die Verbindungen unserer Ernährung zu Ökologie, Kultur und Sozioökonomie, Gesundheit und Geschmack zielt er auf ein Zusammenleben mit Rücksicht auf Natur und Kultur; mit Respekt vor Tier und Mensch.

Olschewski gilt als Pionier der Paleo-Diät in Deutschland und zugleich als Kritiker dieser und anderer restriktiver Ernährungsformen. Er lebt im Naturpark Moor.

Kontakt

Felix Olschewski

Kiefernweg 6

49767 Twist

Tel 0 59 36 – 91 77 921

presse@urgeschmack.de

Einfach Essen:

ISBN 978-3-7392-4111-1

Rezensionsexemplare:

autorenservices@bod.de

Links

Website: www.urgeschmack.de

Produktseite:

www.urgeschmack.de/einfach-kochen

Downloads unter

www.urgeschmack.de/presse

(u.a. hochauflösendes Cover)

