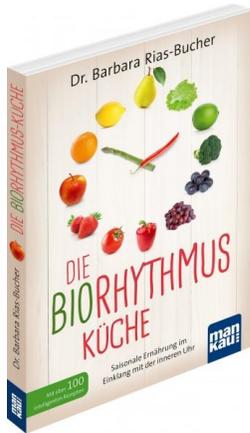


Die Biorhythmus Küche

Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr

Dr. Barbara Rias-Bucher

[Mankau](#) 2016, 222 S., Klappenbroschur, durchgehend farbig, 17,95 €, ISBN-978-3-86374-278-2



Die Redakteurin und Selbstversorgerhofbetreiberin Dr. Barbara Rias-Buchner legt hier ein schönes Kochbuch im Einklang mit den Jahreszeiten vor. Nicht nur, aber auch vegan und auch nicht nur, aber auch vegetarisch, dafür mit einem fundierten Wissen über diese Ernährungsstile, macht sie ein spannendes und lecker daher kommendes Kochbuch daraus. Kritische ökologische Hinweise zum Umgang mit den Lebensmitteln und dazu passende Tipps ergänzen das Buch, welches gut gegliedert und gestalterisch ansprechend ausgestattet ist. Ich persönlich mag es, weil es nicht einseitig, sondern eben vielseitig und achtsam auf das Thema Nahrungsaufnahme und -verarbeitung eingeht. So zeigt sie z.B. auch wie Zwiebelschalen und andere Schnippelreste weiter lecker und gesund

Verwertung finden, statt diese Dinge einfach, wie sonst so vieles, nur weg zu werfen. Zudem sind die Rezepte insgesamt gut durchmixt, von Gebackenem, Gekochtem, Gegrilltem bis zu mit und ohne Fleisch und als Anregung für die einzelnen Jahreszeiten praktisch sortiert. Unser Weihnachtsessen 2016 wurde davon nicht unerheblich inspiriert. Empfehlenswert für Patientinnen, die einen Zugang zur Biorhythmusküche suchen und für Therapeutinnen als Anregung und für welche, die einfach gerne und gesund kochen.

Rezension von Heike Brunner, HP, E-mail: redaktion@lachesis.de