



Dr. med. Alex Witasek/Mathias Gadow

Das Artepuri-Kochbuch

Genussrezepte für ein gesundes Leben

Geeignet auch bei Lebensmittelunverträglichkeiten

Format 21 x 22,5 cm

192 Seiten, durchgehend vierfarbig

Schutzumschlag und glänzend kaschierter Pappband

ISBN 978-3-7015-0559-3

€ (A, D) 29,90; SFr 40,90

ET: März 2014

Orac

Kreative Küche – Gesunde Gaumenfreuden

Dr. Witaseks ganzheitliches Ernährungskonzept

Gesund genießen – das ist das Motto, das sich hinter dem Wort artepuri verbirgt. Das artepuri-Kochbuch bietet gesunde Küche, die köstlich schmeckt, leicht nachkochbare Rezepte, Speisen, die aus biologisch hochwertige Zutaten zubereitet werden, geeignet für Sommer und Winter, Alltag und Feste.

Dr. med. Alex Witasek hat das Prinzip der artepuri-Küche entwickelt, sie berücksichtigt alle Prinzipien der gesunden Küche und basiert auf einem ganzheitlichen Ernährungskonzept.

- Regionale, saisonale und biologische Produkte bilden die Basis der artepuri-Küche.
- Die Zusammensetzung der Rezepte sorgt für ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht.
- Die Gerichte sind schonend für den Verdauungstrakt.
- Bei jedem Rezept sind Variationen für Laktose-, Fruktose-, Histamin- und Gluten-Intoleranz angegeben.

Die Autoren

Dr. med. Alex Witasek, Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Vorsorgemedizin und Naturheilkunde. Präsident der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte. 1991–2005 Chefarzt des Gesundheitszentrums Lanserhof bei Innsbruck, ärztlicher Direktor des

artepuri Hotels meerSinn auf Rügen, Consulter für Gesundheitshotels und gefragter Referent (Top 100 Speaker).

Mathias Gadow, geboren 1986, Ausbildung zum Koch in Tiet un Wiel Sporthotel Samtens auf Rügen, danach Koch im Hotel Fürst Jaromar in Thiessow und im Restaurant am Meer in Lohme sowie Sous-Chef im Nixe Designhotel in Binz, alle auf der Insel Rügen. Heute ist er Küchenchef des meerSalz Restaurants im Ostseebad Binz.