



**Isolde Hansel,
Dörte Petersen**

Aufläufe, Currys & Co. – Warme Gerichte für eine starke Mitte

*Selbstverlag Kassel
 www.petersen-gesundheit.de,
 2015, mehrfarbige Broschüre,
 21 x 21 cm, 61 Seiten, 50 Fotos,
 ISBN 978-3-00-050059-6, 9,95 €*

Es handelt sich um ein kompaktes, handliches Rezeptbuch, das 45 kulinarische Rezepte für die Jahreszeiten Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter enthält. Allen Rezepten liegt die Konzeption im Sinne der chinesischen Ernährung und Diätetik zugrunde, die „Mitte“ als Quelle für ein gutes Nahrungs-Qi zu stärken. Zu allen Jahreszeiten werden schmackhafte und erprobte Rezepte für den Alltag in übersichtlicher Form präsentiert, die einen wärmenden Charakter für eine starke „Mitte“ bieten. Die breite Palette der sehr abwechslungsreichen Rezepte bietet für jeden Geschmack etwas. Vegane und glutenfreie Rezepte sind besonders gekennzeichnet. Alle Rezepte werden jeweils auf einer Seite mit Foto, Zutaten, Zubereitung und Wirkungsweise nach TCM ansprechend vorgestellt und beschrieben. Der Leser findet ergänzende Tipps und Variationsmöglichkeiten bei der Zubereitung sowie Angaben zur Zubereitungszeit. Ein alphabetisches Rezeptverzeichnis am Ende erleichtert die gezielte Suche nach speziellen Lebensmitteln und Rezepten.

Fazit: Ein weiteres, sehr empfehlenswertes Rezeptbuch der praxiserfahrenen Autorinnen, das nach ihren beiden ersten Rezeptbüchern – Suppen und Kraftbrühen, wertvolles Frühstück – eine lohnenswerte und sinnvolle Ergänzung bzw. Erweiterung ihres Kochbuchschatzes nach TCM mit einem ausgezeichneten Preis-Leistungsverhältnis bietet.