



Regionale Jahreszeitenküche

Köstliche Rezepte für alle Gemüsefans

Die Biokiste – Woche für Woche wartet sie frisch vom Produzenten auf manchmal etwas ratlose Küchenakteure. Und auch beim Bummel über den Wochenmarkt entdeckt man immer wieder etwas Neues. Tolle Rezepte für bekannte und unbekanntere, fast vergessene und wiederentdeckte Gemüsesorten findet man in Cornelia Schinharls Biokisten Kochbuch. Darin stellt sie, nach Jahreszeiten sortiert, typische regionale und saisonale Gemüsesorten vor und zeigt interessante und unkomplizierte Rezepte. Die Detailfotos und Rezeptbeschreibungen, in denen alle wesentlichen Erfolgsfaktoren und Handgriffe hervorgehoben sind, sorgen dafür, dass alle Rezepte auch wirklich gelingen.

Cornelia Schinharl ist eine der erfolgreichsten Kochbuchautorinnen im deutschsprachigen Raum. Ihre kreativen Losungen und Rezepte, ihr Schreib- und Erzählstil treffen immer genau die Zielgruppe.

Quelle/Foto: Franckh-Kosmos
Verlags-GmbH & Co. KG

Cornelia Schinharl: Biokisten Kochbuch

144 Seiten,
ca. 160 Abbildungen,
Softcover
Euro 14,95 [D] / 15,40 [A]
sFr 27,50
ISBN 978-3-440-12248-8

Heilen, Pflegen, Leben

Entschlacken im Frühling

Als Start in ein gesundes Jahr sollte ein jeder, ob jung oder alt, im Frühjahr eine Entgiftung durchführen.

Besonders geeignet dafür sind die Monate März und April. Jeder reinigt gründlich seine neue Wohnung, und zwar vor dem Einzug mit den Möbeln. Genauso ist es mit unserem Körper. Auch er will zuerst gereinigt werden, bevor wir ihn mit dem frischen rohen Gemüse und Obst des Sommers auffüllen.

Wenn Sie das Reinigen im Frühling weglassen, wird ihr Körper später mit Überlastungssymptomen reagieren, wie z. B. verstärkte Müdigkeit, Ge-



Urintest für zu Hause zur Beurteilung Ihrer persönlichen Übersäuerung – mit Anleitung! **BEI UNS!**



Die Basis für einen vitalen Sommer Frühjahrskur im Element Holz

Die effektive Prophylaxe gegen Frühjahrsmüdigkeit!

(Mit ausführlicher Anleitung und Tipps aus der Heilpraxis)

Kolloidale Mineralien

– die wohl effektivste Methode zur Entgiftung der Darmschleimhäute



- ausgewogene Mischung aus Mineralien
- 100 % natürlichen Ursprungs
- hoher Anteil seltener Spurenelemente



Grüne Papaya



- unterstützend bei der Verdauung
- mit den Inhaltsstoffen der Schale als auch des Fruchtfleisches

Bärlauchwürze

Bio extra stark (6-fach Auszug)

- Entschlacken mit Bärlauch, dem Kraut des Frühlings



www.agenki.de

Agenki GmbH D-73773 Aichwald
Tel.: 0711/93 27 866-0 Email: info@agenki.de

lenk- oder Kopfschmerzen. Um dies zu vermeiden, sollte sich jeder eine persönliche Frühlingskur vornehmen.

Unterbrechen Sie die Gewohnheiten der Wintermonate mit einer Frühlingskur – für einen vitalen Start in den Sommer.

Hier einige Anregungen:

Lassen Sie doch einfach für sechs Wochen alle Süßigkeiten weg. Oder nehmen Sie täglich Bärlauch (als Tropfen oder frisch) zu sich. Auch die bekannte Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark hat sich bewährt. Wie wär's mit ein paar Fastentagen mit frischen Gemüsesäften? Je mehr Sie jetzt für sich tun, umso besser wird es Ihnen im Sommer gehen.

Dipl. Ing. Dipl. hol. en. med.
Dominik Golenhofen