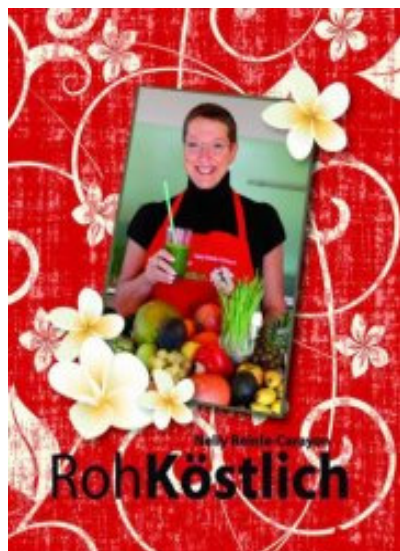


## Tipps und Rezepte für rohköstliche Leckereien - Erstlingswerk Gewinner im GOURMAND WORLD COOKBOOK AWARDS 2008 – Buch von Nelly Reinle-Carayon



Wer zum Jahreswechsel in seinen guten Vorsätzen den Kalorienbomben den Kampf angesagt hat, scheitert nicht selten schon bald daran, dass die Zubereitung von Leichterem oder Gesünderem schwierig, die Beschaffung der Nahrungsmittel aufwändig und die Zubereitung kompliziert und zeitraubend ist.

Ganz anders ist Rohkost. Und wer sich darunter allein schlappen Salat oder trockene Karottenraspel vorstellt, wird von Nelly Reinle-Carayon und ihrem Buch „RohKöstlich“ schnell eines Besseren belehrt. 175 Seiten voller Köstlichkeiten, von denen keine über 40 Grad erhitzt wurde. Ein missionarisches Buch ist RohKöstlich dennoch nicht.

Die Autorin will eine „Rohvolution“ in der Zubereitung, und sie wünscht sich darin mehr gesunde und köstliche Ernährung. Also rein in die „Koch“-schürze und ran an Obst, Gemüse, Nüsse – an gefüllte Champignons, Fenchel-Chiffonade mit Tomatensuppe oder Indisches Kokoscurry.

Mit RohKöstlich bietet das Erstlingsbuch der Französin aus Speyer die kompetente Begleitung für jeden, der gelegentlich mal was Leckeres aus Obst und Gemüse auf den Tisch bringen will. Aber auch der anspruchsvolle Tester, der erleben will, ob Rohkost für ihn zur richtigen Ernährungsform werden könnte, findet hier Anregungen, Rat und Hilfe.

Gut gelungen ist das Buch auch in den Augen von Fachleuten. Der in Madrid ansässige GOURMAND WORLD COOKBOOK AWARD hat das Buch aus einer großen Zahl von eingereichten Neuerscheinungen zum am besten gestalteten Kochbuch in Deutschland erklärt.

Damit ist Nelly Reinle-Carayon automatisch für den internationalen Contest nominiert, der im Mai 2009 stattfinden wird.

Die 45-jährige Nelly Reinle-Carayon, die RohKöstlich- Seminare gibt, Vorträge hält und das Rohkost-Event „Rohvolution® 2009“ in Augsburg, Berlin und Speyer veranstaltet, hat erst vor wenigen Jahren zur Rohkost gefunden. Ihr ging es, wie vielen ihrer Leser und Zuhörer heute: Der Weg zur Rohkost ist gepflastert von zahlreichen positiven Ernährungserfahrungen und einem großen Wohlbefinden, dem neue Kraft und Horizonte zugeordnet werden.

Das Buch RohKöstlich von Nelly Reinle-Carayon, 175 Seiten mit Spiralbindung - 50 Rezepte mit farbigen Illustrationen, Informationen zum Schwierigkeitsgrad, zu eingesetzten Küchengeräten und Abwandlungsmöglichkeiten - ist im Medienkontor Pfalz erschienen (ISBN 978-3-98 12312-8-1). Im Buch finden sich ein umfangreiches „Was + Wie?“, eine kleine Lebensmittelkunde sowie die Erfahrungsberichte mehrerer Rohköstler. Das Buch ist im Buchhandel sowie über den Internet-Shop der Autorin unter [www.rohkoestlich.com](http://www.rohkoestlich.com) zum Preis von 24,95 Euro zu erhalten.