



Erstellt von: worker03  
 Datum: 16. June 2008 17:36  
 Autor:  
 Quelle:

### **RohKöstlich - der Einstieg in eine gesunde Ernährungsform - Eine Buchpremiere: 175 Seiten voller Köstlichkeiten - Neu im aktuell-SHOP**



**Rezepte, Tipps und Erfahrungen und deutlich mehr als "Salat + Co." Ein "Koch"-Buch für Rohkost? Nein. 175 Seiten voller Köstlichkeiten, von denen keine über 40 Grad erhitzt wurde. Ein missionarisches Buch ist RohKöstlich dennoch nicht. Die Autorin Nelly-Reinle Carayon 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.

Bei Zucchini-Lasagne oder dem Topinambur-Grünkohl-Teller, beim Trauben-Bananen-Kuchen oder einem leckeren Sauerkraut-Sushi wird klar, dass alle Erinne an schlapp-getunkten Salat und trockene Karotten-Rohkost nur unzureichend darstellen können, welche leckeren Erlebnisse Rohkost als Vor- und Hauptspeise oder als Nachtisch bereiten kann.

Die 44-jährige Nelly Reinle-Carayon, die neben ihrem Marketing-Job bei einem Lebensmittelkonzern RohKöstlich-Seminare gibt, Vorträge hält und das Rohkost-Event "Rohvolution® 2008" in Düsseldorf und Speyer mitveranstaltet, 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) zu erhalten. (spa)

#### **bisherige Kommentare:**

*Artikel bisher unkommentiert!*

---

Der Beitrag kommt von <http://www.speyeraktuell.de/>