



Das aromatische Gomasio ist ein toller Ersatz für Salz in Salat-Dressings, aber auch warme Gerichte lassen sich damit hervorragend abschmecken.

SCHLEMMEN UND ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN!

- > Unkomplizierte Genießer-Rezepte für die ganze Familie!
- > Östliche und westliche Ernährungsweisheiten sinnvoll kombiniert
- > Zur Vorbeugung und Unterstützung bei einer Krebsbehandlung

REZEPT ZUM AUSPROBIEREN:

Das knochenstärkende selbst gemachte Sesamsalz besitzt eine zurückhaltende, aber dennoch einmalige Würzkraft.

Gomasio

10 EL Sesam
1 EL Meersalz

- 🌀 Sesamkörner in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett kurz anrösten.
- 🌀 Salz mit geröstetem Sesam (im Mengenverhältnis immer 1:10) in elektrischer Kaffeemühle, im Mixer oder in der Küchenmaschine mahlen.
- 🌀 Zur Aufbewahrung in ein dunkles Schraubdeckelglas füllen (mind. einen Monat, gekühlt länger haltbar).

REZEPT ENTNOMMEN AUS
DEM ERFOLGSTITEL VON
DR. SUSANNE BIHLMAIER:



Tomatenrot + Drachengrün 6. Auflage
DER Ratgeber zur gesunden, bewussten, anti-krebs-aktiven und abwehrstarken Lebensweise. Eine einzigartige Verbindung zwischen Ernährung und TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

über 25.000 verkaufte Exemplare!!!

288 Seiten, 236 Farbfotos · 24,- Euro [D] · ISBN 978-3-7750-0630-9

für weitere Infos bitte wenden >>>>>>>

TOMATENROT + DRACHENGRÜN

Das sagt die Fachpresse zum Buch:

„Ein Lieblingsbuch – anders ist es nicht zu erklären, wie ein Kochbuch in die 6. Auflage kommt. Und tatsächlich: Die Ärztin für Naturheilverfahren und Chinesische Medizin überrascht mit einer erfrischend neuartigen Kombination aus Koch-, Gesundheits- und Schlemmerbuch: Jedes Kapitel startet mit einem Interview eines unabhängigen Experten in sachlichem Blau, ergänzt durch ganzheitsmedizinische Infos in naturheilkundlichem Grün und macht dann Lust auf fix & einfach Kochrezepte in appetitanregendem Orange. Einzigartig sind die ergänzenden Tipps der Hobbyköchin (orange), der Naturärztin (grün) und auch noch der chinesischen Medizin. Ausgerichtet ist das Buch ursprünglich auf Krebsprävention, jedoch zeigt sich bald, dass es Appetit macht auf generell gesundheitsaktives Essen, z. B. auch bei Rheuma, bei Reizdarm oder in den Wechseljahren. Dabei ist es erfreulich undogmatisch und vor allem alltagstauglich. Der flotte Schreibstil macht Lust aufs Lesen und Ausprobieren – so macht Wissen, Kochen und Schlemmen Spaß!“

Dr.med. Nicole Weis, Leonberg



Ein wahrer Kombikünstler: Die Brokkoli-Ingwer-Sauce ist dazu noch effektiv gegen Entzündungen und sie sorgt für freie Gefäße.



Über die Autorin:

Die Schwerpunkte von Frau *Dr. med. Susanne Bihlmaier* sind Traditionelle Chinesische und Traditionelle Europäische Medizin, sie lebt und arbeitet als Ärztin in Tübingen. Nach ihrer Ausbildung zur Kinderkrankenschwester studierte sie Humanmedizin in Heidelberg und bildete sich parallel dazu in Naturheilverfahren und Chinesischer Medizin weiter. Die engagierte Ärztin ist Dozentin für Naturheilverfahren, TCM und Akupunktur an Universitäten, Kliniken und auf Kongressen. Für ihren Brückenschlag zwischen Universität und Akupunktur erhielt sie den Seirin-Stiftungspreis für Nachwuchswissenschaftler. Sie engagiert sich in Selbsthilfegruppen, als Fachautorin und beim Aufbau komplementär-onkologischer Sprechstunden.

HÄDECKE VERLAG

Mit Lust und Liebe genießen – seit über 100 Jahren



Deutscher Verlagspreis 2021 · Bester Kochbuchverlag Europas 2019

Bester Kochbuchverlag Deutschlands 2020

Deutscher Verlagspreis 2019

Hauptpreisträger



Hädecke Verlag GmbH & Co. KG

Lukas-Moser-Weg 2 · D-71263 Weil der Stadt · Postfach 1166 · D-71256 Weil der Stadt · Tel +49 (0) 70 33/13 80 8-0
info@haedecke-verlag.de · facebook.com/haedecke.verlag · instagram.com/haedecke

www.haedecke.de