

Einladung zum Presse-Kochevent Basenfasten asiatisch: Schnell und einfach zubereitet

**Donnerstag, den 11. November 2010, 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Ort: Koch Kontor, Karolinenstr. 27, 20357 Hamburg**

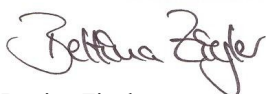
Basenfasten entgiftet den Organismus und kurbelt den Stoffwechsel an. Außerdem sind die Gerichte lecker und einfach zuzubereiten. Wie viel Spaß es macht, basisch zu kochen, zeigt Basenfasten-Expertin und Entwicklerin der Methode Sabine Wacker bei einem Presse-Kochevent: Wir möchten Sie herzlich einladen, mit uns gemeinsam verschiedenen Gerichte aus ihrem neuen Ratgeber „Basenfasten asiatisch“ zuzubereiten und zu genießen.

Beim Basenfasten werden alle sauer wirkenden Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Weißmehl für eine begrenzte Zeit vom Speiseplan gestrichen. So werden im Körper abgelagerte Säuren mobilisiert und ausgeschwemmt. Erlaubt sind alle Basenbildner. Das sind im Wesentlichen Obst, Gemüse, Kräuter und Sprossen sowie hochwertiges Öl. Wie lecker man mit diesen Lebensmitteln kochen kann, zeigt Ihnen Sabine Wacker bei der Zubereitung eines mehrgängigen basischen Menüs. In ihrem neuen Ratgeber hat sie die Erfolgsmethode mit leckeren Rezepten aus China, Japan, Thailand, Indien, Vietnam, Indonesien und Korea kombiniert: Ein exotischer Urlaub für Ihren Gaumen!

Den genauen Ablauf entnehmen Sie bitte dem beigelegten Programm. Bei Fragen sind wir jederzeit telefonisch für Sie erreichbar (Tel: 0711 89 31-319 oder -488).

Wir freuen uns auf eine gesunde Kochrunde am 11. November!

Mit besten Grüßen
Ihre



Bettina Ziegler
(Pressereferentin TRIAS Verlag)



Carola Schindler
(Pressereferentin TRIAS Verlag)