



Harald Stossier (Hg.),
Emanuela Fischer

Basisch essen

Das Viva-Mayr-Prinzip

Fotografien von Susanne Spiel

ISBN 978-3-85033-889-9

€ 29,90 sfr 40,90

Format 19 x 24 cm

176 Seiten, ca. 90 Abbildungen

Hardcover

Lesebändchen

9. Februar 2015

Pressekontakt:

Friederike Harr

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

f.harr@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-232

F ++43-(0)1-5121543-231

Auf die Balance kommt es an

Mit den Superstars der basischen Küche und nachhaltigen Koch-Tipps

Regional, saisonal und wohltuend köstlich

Gerichte, die uns in Balance bringen

VITAL UND INNOVATIV – ein Kochbuch, das die Prinzipien der F. X. Mayr-Kur in unser modernes, auf Wohlbefinden und Genuss orientiertes Leben holt. Das meint Viva-Mayr – ein Leben in Balance. Mit Fisch, Fleisch, Gemüse, grünen Aufstrichen und süßen Desserts. Von Alpensaibling bis Ziegenkäseparfait, von geschmorter Rinderschulter bis Amarant-Risotto. Das ist eine köstliche Antwort auf unsere Sehnsucht nach Gleichgewicht. Denn – auf die Dosis kommt es an. Sie macht Essen zur Wohltat. Regionale Lebensmittel, basenbetont

und frisch eingekauft, sind die Stars dieses Kochbuchs. Wie sie zuzubereiten sind, damit sie ihre Wirkung nachhaltig entfalten, und welchen einfachen Regeln wir folgen können, um unseren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten, sagen uns Emanuela Fischer, Chefköchin, und Harald Stossier, ärztlicher Leiter, der erfolgreichen Viva-Mayr-Zentren in Österreich. Sie geben ihr Wissen weiter – leidenschaftlich, verständlich und täglich anwendbar. So wird Essen zu einem Fest für alle Sinne.

Einfach zum Mitmachen!



Der Herausgeber

Harald Stossier erwarb sich in seiner Laufbahn als Arzt einen internationalen Ruf als innovativer Spezialist der modernen Mayr

Medizin. Bereits während des Medizin-Studiums konzentrierte er sich auf komplexen-tärmedizinische Methoden. Er machte unterschiedliche Ausbildungen, unter anderem in Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr, orthomolekularer Medizin sowie funktioneller Myodiagnostik (Applied Kinesiology). Heute ist er darin ein international anerkannter Dozent und veröffentlichte zahlreiche Bücher und Artikel über die Moderne Mayr Medizin.



Die Autorin

Emanuela Fischer wurde in Einsiedeln in der Schweiz geboren und machte eine Ausbildung zur Köchin. Sie sammelte berufliche

Erfahrung bei internationalen Haubenköchen und entdeckte dabei ihre persönliche Leidenschaft für Regionalität und Saisonalität. Ihr Grundsatz beim Kochen: „Weniger ist mehr!“ Heute kriert sie als Küchenchefin von VIVAMAYR in Maria Wörth individuelle und innovative Rezepte für die moderne F.X. Mayr-Küche. Sie gibt ihr vielfältiges Wissen über balanciertes Essen in Kochkursen weiter.