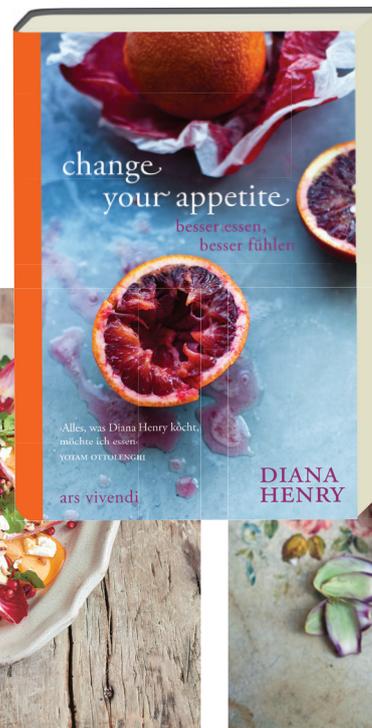


# Presseinformation

Diana Henry

## Change your appetite

Besser essen, besser fühlen · Fotos: © Laura Edwards



### »Ich liebe alles, was Diana Henry kocht.«

Yotam Ottolenghi

Das Leben voll auskosten und nebenbei auch noch gesund essen: Diana Henry zeigt, dass es ganz einfach ist, sich gut zu ernähren – und das ganz ohne Verzicht auf all die leckeren Versuchungen, aber mit mehr Bewusstsein für den eigenen Körper.

Diana Henry hat sich auf kulinarische Weltreise begeben. Oft inspiriert vom Nahen und Mittleren Osten und durch den bewussten Einsatz von Alternativen zu fettem Fleisch und schweren Gerichten sind energetische saisonale Gerichte entstanden, die Lust auf mehr machen: Goanischer Fisch mit Kokos-Chili-Chutney, Kaki-Chicorée-Salat mit Granatapfelkernen, Ziegenkäse und gerösteten Haselnüssen oder zuckerarme süße Versuchungen wie zum Beispiel Brombeer-Apfel-Galette oder Blutorange-Kardamom-Sorbet sind einfache und köstliche Speisen für Körper und Seele.

Mehr Gemüse, Fisch, Ballaststoffe – ohne erhobenen Zeigefinger zeigt die Britin hier einen Weg, der ohne Einschränkungen im Geschmack funktioniert.

Besser essen, besser fühlen. Change your appetite!



© Chris Terry

Diana Henry, in Nordirland aufgewachsen, ist eine der beliebtesten britischen Food-Autorinnen. Sie hat eine wöchentliche Kolumne im *Sunday Telegraph*, schreibt auch für *BBC Good Food*, *Red* sowie *House & Garden* und ist bei *BBC Radio 4* regelmäßig auf Sendung.

Für ihre journalistische Arbeit und ihre Bücher erhielt sie zahlreiche Preise – so wurde sie unter anderem drei Mal von der »Guild of Food Writers« als »Cookery Journalist of the Year« ausgezeichnet (zuletzt im Jahr 2015) sowie zwei Mal bei den »Fortnum & Mason Food & Drink Awards« als »Cookery writer of the Year« (2013 und 2015). Im ars vivendi verlag erschienen bereits die Bücher *Alle meine Hähnchen* und *Simple*.

Bibliografische Daten

Diana Henry

### Change your appetite

Besser essen, besser fühlen

Mit Fotos von Laura Edwards

Kochbuch, Hardcover, 336 Seiten

Format 18,5 x 26,6 cm

30,00 [D] · 30,90 [A]

ISBN 978-3-86913-980-7

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt: Jenny Peters | Radar Musik & Unterhaltungs GmbH

E-Mail: [j.peters@radar-net.de](mailto:j.peters@radar-net.de) | Telefon: +49 234 32487-26

ars vivendi 