

## Presseinformation

### Vegetarisches für Leib und Seele

Das Leben entschleunigen, achtsam sein – in der klösterlichen Gemeinschaft scheint dies leichter zu gelingen. Heike Kügler-Anger lädt mit ihrem Buch »Vegetarisches aus der Klosterküche« dazu ein, der Hektik des Küchenalltags zu entfliehen und sich beim Kochen und Genießen wieder auf Wesentliches zu besinnen.

Die Autorin hat für dieses Buch an viele Pforten angeklopft und mit Ordensfrauen und -männern gesprochen. Dabei lernte sie das Besondere der Klosterernährung kennen: Zutaten, die noch Lebens-Mittel im echten Sinne sind und mit Sorgfalt zubereitet werden. Auf den Tisch kommen Speisen, die Leib und Seele gut tun.

Über 100 vegetarische Rezepte werden vorgestellt: Herzhafte Aufstriche, die zu selbst gebackenem Brot serviert werden, knackige Salate aus Gemüse und Kräutern vom Klostergarten und einfache Gerichte wie Dinkelflockensuppe und Fastenklößchen, die durch ihre Schlichtheit überzeugen. Besondere Klosterspezialitäten wie Kräuterquiche, Maronengnocchi, Dinkelnudeln oder Mandelpudding gelingen auch zuhause leicht und schmecken himmlisch gut.

Das Buch zeigt: Die jahrhundertealten Ordensregeln und die Gesundheits- und Ernährungslehre der Hildegard von Bingen haben nichts an Aktualität eingebüßt. Rezept für Rezept sorgen die klösterlichen Gerichte für Wohlbefinden und Genuss.

(1.325 Zeichen)

Heike Kügler-Anger  
**Vegetarisches aus der Klosterküche**  
pala-verlag, Darmstadt, 2011  
200 Seiten, Hardcover  
14,00 Euro  
ISBN: 978-3-89566-286-7



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [k.durchdenwald@pala-verlag.de](mailto:k.durchdenwald@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt