

Jolanda Dorenbos heeft alle recepten in het boek **OERSTERK KOKEN** verzameld en weet op een passievolle wijze onze oeroude instincten en onze verbinding met de natuur te stimuleren, te prikkelen en te herstellen. Een kleine greep uit de gerechten die je kunt maken als je met Oersterk Koken aan de slag gaat:

- Bananenbrood
- Kastanje-crêpes met warme bramen
- Bietencarpaccio met rucola en rolmops
- Exotische zuurkool met kip en fruit
- IJssorbets

Oersterk Koken

Oersterk Koken – zonder al te veel moeite slanker, energieker en gezonder!

Heb je moeite om op een gezond gewicht te blijven?

Vind je 'gezond eten' meestal helemaal niet lekker?

Heb je vaak trek in snacks en zoetheid?

Voel je jezelf regelmatig moe en futloos?

Wat jij mist is krachtvoer, oftewel voeding die je in je eigen kracht plaatst en brandstof geeft voor het verwezenlijken van je dromen en idealen.

Dat zegt auteur en arts Richard de Leth, die na het verschijnen van zijn vorig jaar verschenen bestseller OERsterk alweer snel in de pen is gekropen om samen met orthomoleculair diëtist Jolanda Dorenbos een nieuw boek te schrijven over voeding en gezondheid. Het resultaat daarvan is Oersterk Koken, een praktisch kookhandboek dat barst van de heerlijke recepten waarin oeroude voeding uit de natuur centraal staat.

Zelf verantwoordelijkheid nemen voor je gezondheid

Met Oersterk Koken wordt zelf verantwoordelijkheid nemen voor je gezondheid nog een stuk eenvoudiger, want bij dit boek staat de praktijk centraal, te weten lekker en gezond koken. Naast de meest tongstrelende recepten staat er in dit boek ook interessante achtergrondinformatie over gezonde voeding en welke voedingsmiddelen je niet mag missen of juist beter kunt vervangen door gezondere alternatieven.

Reserveren verplicht .