

[» Rezension schreiben](#)



Clever kochen – besser essen ...Ratgeber zum gesunden Genießen mit 120 Rezepten

Autorin:
Dagmar von Cramm

Herausgeber
[Stiftung Warentest](#)

2008. 240 Seiten, 92 Farbfotos,
Format: 19,8 x 25,6 cm
ISBN: 978-3-937880-74-7
EUR 19,90

Erschienen am 14. 10.08 **Clever kochen – besser essen
...Ratgeber zum gesunden Genießen mit 120 Rezepten**

In der Lebensmitte verändern sich der Körper und seine Bedürfnisse: Er braucht mehr Bewegung, aber auch Zeit zur Regeneration, mehr wertvolle Nährstoffe, aber eindeutig weniger Kalorien. Wer seine Ernährung und seinen Bewegungsstil bewusst gestaltet, verleiht nicht nur seinem Leben mehr Jahre, sondern ist auch Belastungen besser gewachsen. Das von der bekannten Kochbuchautorin Dagmar von Cramm geschriebene und von der Stiftung Warentest herausgegebene Buch „Clever kochen – besser essen“ will eine Anregung sein, um die Ernährung gesund und genussvoll zu gestalten und neue Rezepte auszuprobieren.

Für alle über 40, die sich mit Lust und Freude auf neue Kochabenteuer begeben möchten, aber auch für diejenigen, denen ihr Körper und ihre Fitness ebenso wichtig sind wie der Genuss und gutes Essen.

Optimal zusammengestellte, unkomplizierte Rezepte für die drei Hauptmahlzeiten machen die Umstellung schmackhaft. Das Buch bietet außerdem ebenso raffinierte wie leichte Vorschläge für das Feiern mit Freunden. Menüvorschläge nach Jahreszeiten oder fürs Büffet machen Appetit auf vollwertige und regionale Produkte und exotische Zutaten aus Indien, Japan oder Thailand.

Ein Ratgeberteil erläutert Ernährungsregeln fürs Well-Aging, wie Krankheiten vorgebeugt werden kann, welche Rolle eine ausreichende Bewegung spielt oder welche Risiken mit einem ungesunden Lebensstil verbunden sind. Informationen zu neuartigen Obst- und Gemüsesorten, Kräutern und Gewürzen, Fleisch und Meeresfrüchten runden den Ernährungsratgeber ab.

Das Buch „Clever kochen - besser essen“ ist für 19,90 Euro im Buchhandel erhältlich oder kann online

bestellt werden unter www.test.de/shop.

Quelle: [Stiftung Warentest](#)

Veröffentlicht am:
10:32:24 15.10.2008 von Claus Kühr

Letzte Aktualisierung
10:32:24 15.10.2008

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=570&pdfview=1>