



## Ein Kochtopf voll Genuss & Wohlbefinden

160 Seiten

Franz. Broschur, 19 x 24,5 cm

EUR 24,00

ISBN 978-3-7088-0825-3

Kneipp Verlag

ET 06.04.2023

Dass sich ausgewogene Ernährung und Genuss keinesfalls ausschließen, beweisen die **Beste Gesundheit-Betriebe** mit ihrem neuen Kochbuch **Ein Kochtopf voll Genuss & Wohlbefinden**. In dieser völlig überarbeiteten Neuauflage der beliebten Rezeptesammlung stellen die Diätolog:innen der Gesundheitsbetriebe **80 saisonale und regionale Rezepte** vor. Ein Plädoyer für das Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten!

### Warum saisonal?

Saisonale Lebensmittel enthalten die meisten Nährstoffe. Gemüse und Obst der Saison werden reif geerntet. Nur in ausgereiften Pflanzen können sich die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe zur Gänze bilden. Ihnen wird eine Reihe von gesundheitsfördernden Wirkungen zugeschrieben, wie ein positiver Effekt auf die Blutgefäße, den Blutdruck und das Immunsystem sowie eine cholesterin- und blutzuckersenkende Wirkung. Ausgereiftes Obst und Gemüse versprechen außerdem intensiveren Geschmack und längere Haltbarkeit.

### Warum regional?

Regionaler Konsum bedeutet, klimafreundlicher zu kaufen. Unnötige Transportwege, Verpackungsmaterial sowie energieintensiver Gewächshausanbau inklusive hohem Wasserverbrauch und Kühlung durch lange Lagerung werden vermieden. Dadurch wird jede Menge CO<sub>2</sub> eingespart. Eine regionale Ernährungsweise sorgt außerdem dafür, dass die Wertschöpfung vor Ort bleibt, was Arbeitsplätze aufrechterhält und schafft.

### Einfache Orientierung durch farbliche Gliederung

Mit vielfältigen Rezepten, wertvollen Gesundheitstipps und einem übersichtlichen Saisonkalender sorgt **Ein Kochtopf voll Genuss & Wohlbefinden** für einen abwechslungsreichen, gesunden und umweltschonenden Speiseplan. Besonders praktisch: Zur besseren Orientierung führt das neue Layout mit einer farblichen Gliederung durch die Saisonen und eine Vielzahl an Rezepten ist nun via QR-Code als Video-Rezepttipp abrufbar!

Rückfragehinweis: **Paula Graf** | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: [paula.graf@styriabooks.at](mailto:paula.graf@styriabooks.at) | Tel.: +43 664 345 15 27

## BLICK INS BUCH

### GESUNDE REZEPTE FÜR JEDE JAHRESZEIT



Ausgewählte Rezepte für jede Jahreszeit wie frische Zucchini mit Dinkelreis-Käsefüllung und Joghurt-Kräuter-Dip für den Sommer finden sich im Buch!

Aus: **Ein Kochtopf voll Genuss & Wohlbefinden**, Kneipp Verlag 2023; Foto: Frauke Antholz