

KATHARINAS FITNESSKÜCHE

Gesund und glücklich ohne Weizen und Zucker – so lebt die Foodbloggerin Katharina Traub. Nach einer Operation hat sie ihre Essgewohnheiten konsequent umgestellt und Sport fest in ihren Alltag integriert. In ihrem neuen Kochbuch „Katharinas Fitnessküche“ stellt sie ihre 70 Lieblingsgerichte und 20 besten Fitnessübungen vor.

München, 22. Oktober 2018 **Weizenfrei, zuckerfrei und jede Menge Sport – das klingt nach Fitness-Challenge und einem aufwendigen Ernährungsplan. Eine schwere Operation bewog die Foodbloggerin Katharina Traub, diese Herausforderung anzunehmen und mehr auf ihren Körper zu achten. In der Reha änderte sie ihre Essgewohnheiten und entwickelte ihr eigenes Fitnessprogramm. Seitdem fühlt sich Katharina so wohl wie nie zuvor.**

In ihrem neuen Kochbuch „Katharina Fitnessküche“ lässt uns Katharina Traub (geb. 1993) an dieser Erfahrung teilhaben und zeigt: Eine gesunde Ernährung und Genuss schließen sich nicht aus. Mit Verzicht hat ihre Lebensweise wenig zu tun, lieber findet Katharina natürliche und köstliche Alternativen zu Weizen und Zucker. Unter ihren 70 Lieblingsgerichten ist leckeres Superfood wie Açaíbeeren-Smoothie-Bowl und Chia-Pudding sowie die Trendgerichte Frühstückspizza und Frozen Yogurt, aber auch gesund interpretierte Klassiker wie die Rote-Bete-Pizza, Tomaten-Basilikum-Pasta auf Basis von Dinkelnudeln und Melonen-Schafskäse-Bruschetta.

Gesunde Rezepte in jeder Lebenslage

Katharina ist sich sicher: „Jeder kann gesünder leben“. Oft geht es nur um einfache Veränderungen – zum Beispiel darum, Weizen durch Getreidearten wie Dinkel, Hafer, Hirse und Quinoa sowie Zucker durch Agavendicksaft, Birkenzucker, Honig und Kokosblütenzucker zu ersetzen. Wie sich diese gesunden Alternativen sehr einfach in den Alltag integrieren lassen, verrät uns Katharina in den Kapiteln „Frühstück“, „Schnelle Rezepte“, „Freunde zu Besuch“, „Zum Mitnehmen“ und „Süßes“.

Naschkatzen kommen mit süßen Day Startern wie Bananen-Hafer-Pancakes und einer obstreichen Frühstückspizza auf ihre Kosten. Wem die Zeit fehlt, bereitet in weniger als einer Stunde die gegrillte Avocado mit Tomatensalsa oder Zucchini-Nudeln mit Ziegenkäse und Walnüssen zu. Kommen „Freunde zu Besuch“, lassen sie sich mit einem knusprigem Honig-Chili-Huhn in der Grillananas und einem köstlichen Mango-Limetten-Eistee verwöhnen. Unterwegs bleibt auch der Aktivste mit Snacks wie Energy Balls und Feigen-Honig-Crostini gesund. Und wer's süß mag, aber auf herkömmlichen Zucker verzichten möchte, sollte die Mandel-Panna-Cotta oder die Franzbrötchen mit Kirschen probieren.

„Katharinas Fitnessküche“ ist geschrieben für den Küchenalltag. Leicht zu beschaffende Zutaten, klare Zeitangaben, nachvollziehbare Beschreibungen und anschauliche Fotografien machen den Einstieg in eine gesunde Lebensweise federleicht.

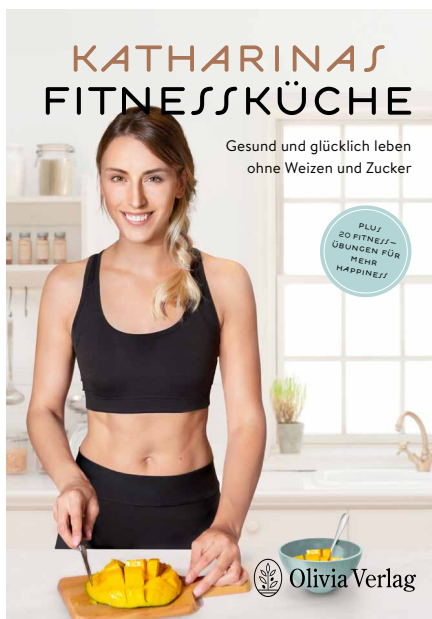
Sei einfach die beste Version von dir selbst!

Mit diesen Worten beginnt der Fitnessteil im Buch – und tatsächlich fühlt man sich nach dem Full Body Workout richtig gut. Neben Kniebeugen, Liegestützen und Strecksprüngen integriert Katharina spezielle Übungen wie Lat-Drücken, Mountain Climbers und Russian Twist in ihr tägliches Fitnessprogramm. Ebenso wichtig ist ihr das Dehnen – vom Nacken über den Bauch bis zu den Beinen werden mit ihren Übungen fast alle Muskeln angesprochen.

Katharinas Fitnessküche

Unter diesem Namen bloggt Katharina gesunde und raffinierte Rezepte. Die Wortkombination von Fitness und Küche spiegelt ihre Lebenseinstellung wider, die sie seit ihrer Hüftoperation im Jahre 2014 verfolgt. In der Reha hat sie sich intensiv mit der Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper auseinandergesetzt und sich für ein Leben ohne Weizen und Zucker entschieden – dafür mit jeder Menge Sport.

Katharina gibt einen Einblick in ihr Leben und erzählt zu jedem Rezept kleine Geschichten. Die Verbindung vom Buch zu ihrem Blog schafft sie über phantasievolle Hashtags. Das Rezept Gemüsequiche zum Beispiel ruft für Katharina nach #frankreichurlaub, #leichtigkeitsgefuehl, #ferienammeer und #salatbegleitung.



KATHARINAS FITNESSKÜCHE

Gesund und glücklich leben
ohne Weizen und Zucker

Katharina Traub

70 Rezepte, 20 Fitnessübungen

224 Seiten, über 160 Farbfotos, 17,0 x 24,0 cm

Hardcover

ISBN 978-3-98145-665-3

19,99 Euro [D], 20,60 Euro [A]

Erscheint am 22. Oktober 2018

Olivia Verlag

Inhaber Michael Albrecht

Frickastraße 14, 80639 München

+49 89 23058390 (Telefon)

+49 3212 1372850 (Fax)

www.olivia-verlag.de

Pressekontakt

Julia Radonjic

+49 157 71336402 (Mobil)

+49 221 75930602 (Telefon)

j.radonjic@olivia-verlag.de