

Kochen / Ernährung

Gina Greifenstein, Noch mehr Pfälzer Tapas

Jetzt legt sie mit über 60 neuen Rezepten noch einmal nach. Da werden so durch und durch pfälzische Zutaten wie Saumagen, Handkäs, Maronen oder Leberwurst in einer Weise auf den Tisch gebracht, dass es manchem spanisch vorkommen wird ... Nämlich als Handkäs mit Oliven-Vinaigrette, als gebratene Saumagentaler mit Paprika-Merrettich-Dip, als Pfälzer Bruschetta oder gar als Mini-Lewwerknepp mit Kräutersenf. Wieder sind die Rezepte eingeteilt in sechs Kapitel: Tapas mit Käse, mit Fleisch & Wurst, mit Gemüse & Pilzen, mit Fisch, mit Brot & Co und mit Zucker (!) und zeigen die ganze Vielfalt der Pfälzer Tapas: von einfach bis anspruchsvoll, von bodenständig bis innovativ. Mit über 60 Farbfotos. Bereits 2018 erschienen.

ISBN 978-3-945782-39-2 136 S., 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

15 €

www.leinpfadverlag.de

Katharina Traub, Katharinas Fitnessküche. 70 Rezepte, 20 Fitnessübungen

Kein Weizen, kein Zucker und jede Menge Fitness – das klingt nach einer gesunden Lebenseinstellung. Katharina Traub hat diesen Weg für sich gewählt und fühlt sich dabei wunderbar. Die Erkenntnis, mit ihrem Körper bewusster umzugehen, gewann sie in der Rehaklinik nach einer Hüftoperation. Seitdem sind gesunde Ernährung und Fitness aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken. Um auch andere daran teilhaben zu lassen, betreibt die Ernährungsberaterin und Personal Trainerin den Food Blog „Katharinas Fitnessküche“. Dabei schließen sich Genuss und Gesundheit nicht aus, wie man an den zahlreichen Rezepten sieht. Durch den Verzicht auf Zucker und Weizen und die Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten fällt es leicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. In diesem Buch hat sie ihre 70 Lieblingsgerichte – geordnet nach den Kapiteln Frühstück, Besuch von Freunden, zum Mitnehmen, schnelle Rezepte und Süßes – aufgeschrieben. Auch die Fitness kommt nicht zu kurz: Katharina zeigt 20 Übungen für Arme, Beine, Rücken, Nacken und Bauch, die anhand der zahlreichen Fotos leicht nachzumachen sind.

ISBN 978-3-98145-665-3 224 Seiten, über 125 Farbfotos, 17,0 x 24,0 cm, HC 19,99 €

www.olivia-verlag.de

www.verlagsvertretung-schaefer.de