

## Kochen / Ernährung

### **Steffen Kimmig, Die ganze Kuh – 90 Rezepte für Fleischschmecker**

In dem Kochbuch DIE GANZE KUH finden sich 90 Gerichte von (fast) allen Teilen des Rinds: Nose to Tail – aus Wertschätzung dem Tier gegenüber und aus Interesse an außergewöhnlichen Rezeptideen. Autor und Koch Steffen Kimmig interpretiert klassische Gerichte neu und kombiniert die einfache Alltagsküche mit seiner Erfahrung aus 30 Jahren Spitzengastronomie. Die 90 abwechslungsreichen Rezepte sind leicht nachvollziehbar beschrieben und werden von anschaulichen Fotografien, illustrierten Handgriffen und zahlreichen Tipps ergänzt. Das Vorwort hat Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann geschrieben. Lieferbar. ISBN 978-3-98145-664-6 224 S., über 125 Farbfotos, 19,5 x 26,5 cm, Hardcover 27,90 €

[www.olivia-verlag.de](http://www.olivia-verlag.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](http://www.olivia-verlag.de)

[www.verlagsvertretung-schaefer.de](http://www.verlagsvertretung-schaefer.de)