



Ohne Hektik und mit Liebe

Ohne Hektik, aber dafür mit Liebe ist das Wichtigste! Wenn Sie das nicht einhalten können, dann streichen Sie sich nur ein Butterbrot, schneiden ein wenig Gemüse auf und genießen Sie diese Produkte in Ruhe. Abends bitte kein rohes Gemüse essen, weil es schwer verdaulich ist. Abends: Butterbrot mit Frischkäse und Gewürze als Alternative zum Kochen!

Denken Sie daran, dass >>gesundes<<, energiesparendes und einfaches Kochen eine wichtige Kultur ist, denn wenn Sie die Speisen hektisch zubereiten, das schadet Ihrer Gesundheit!

Mit diesem Buch lernen Sie ein >>kinderleichtes<< Kochen, für das Sie eine ganz einfach eingerichtete Küche mit wenig Geräten benötigen.

Sie kochen auch ohne Waage, dafür mit Gefühl!

Kochen Sie immer, was der Kühl- oder Speiseschrank Ihnen anbietet und was unbedingt verarbeitet werden muss, bevor es alt wird. Werfen Sie täglich (wie schon erwähnt) ein paar Kontrollblicke auf Ihren Bestand!

Auch Kinder sollten Sie spielerisch miteinbeziehen, schon beim Einkaufen, denn sie wollen ja ein gesundes und einfaches Leben erlernen.

Diese einfache, gesunde und energiesparende Küche darf Sie aber nicht davon abhalten, dass Sie zu besonderen Anlässen aufkochen wie es unsere bodenständige Tradition ist. Und Sie sollten durchaus auch die Kreationen der vielen hervorragenden Haubenköche und Haubenköchinnen dann und wann genießen.

Durch das naturnahe Kochen, das ich Ihnen anbiete, werden Sie geschmackssensibler und vermeiden sicher bald die krankmachenden Fastfood-Gerichte. Sie werden gerne und mit großer Begeisterung mit ausgesuchten heimischen, biologischen und gesunden Lebensmitteln kochen und genießen wollen. Das ist die beste Gesundheitsvorsorge, die es gibt! Viel Freude beim Start!

Fotos linke Seite: Der gesunde Schnellimbiss als Alternative für FAST-FOOD-Gerichte! Immer wieder höre ich: >>Ich bin zu müde oder zu faul, um mir etwas zu kochen!<< Ist ja nicht notwendig. Schneiden Sie Gurken, Tomaten, Paprika auf und streichen Sie ein Butterbrot! Genügt! Am Abend sollten Sie kein rohes Gemüse essen! Vielleicht ein Butterbrot mit Ziegen- oder Schaffrischkäse und Gewürzen?