

Liebe Leserin, lieber Leser,

berufstätig zu sein und zusätzlich für das eigene Wohl zu sorgen, damit sind in der heutigen hektischen Zeit viele Menschen überfordert. So haben Fast-Food-Restaurants und Fertiggerichte Hochkonjunktur. Gesundes Essen bleibt dabei oftmals auf der Strecke.

Dass trotz Tageshektik eine vollwertige und ausgewogene Ernährung möglich ist, möchte ich Ihnen mit dem vorliegenden Buch zeigen. Ganz nach dem Motto »Wer es selbst macht, weiß, was er isst« möchte ich Sie zum Kochen ermutigen. Sie werden sehen, wie einfach es ist, trotz Zeitmangel fantasievoll und originell die verschiedenartigsten Gerichte zu zaubern. Im Rezeptteil präsentiere ich Ihnen viele neue leckere und leichte Gerichte, die Ihnen als Berufstätigen sehr entgegenkommen, da sie alle gut geeignet zum Vorbereiten und zum Mitnehmen sind. Egal ob Sie einen festen Arbeitsplatz in einem Büro haben, im Verkauf oder in der Pflege arbeiten oder aber sehr viel unterwegs sind, für jede Situation werden Sie etwas Geeignetes finden.

*Entdecken
Sie »Neues
Kochen« mit
Trennkost - für
sich und Ihre
Familie*

Die Rezepte sind kunterbunt-köstlich und abwechslungsreich. Zudem habe ich mich von der italienischen, spanischen, griechischen und asiatischen Küche inspirieren lassen. Ob Fleisch oder Fisch, Pasta, Couscous, Gemüse oder Salate, es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Auch wenn Sie im Kochen nicht so geübt sind, müssen Sie keine Scheu haben, sich an den Herd zu stellen, denn meine Gerichte sind wirklich leicht nachzukochen. Auch die Trennkost ist einfach: statt drei Komponenten – wie zum Beispiel Kartoffeln, Fleisch und Gemüse – bereiten Sie bei Trennkost nur noch zwei Speisen zu.

So wird der Traum aller Vielbeschäftigten, sich mit ein paar Handgriffen schnell eine komplette Mahlzeit zaubern zu können, wahr.

Mein persönlicher Wunsch ist es, Sie mit diesem Buch zum Kochen zu motivieren, um unabhängiger von Fertigprodukten und Schnell-Imbissbuden zu sein. Lassen Sie sich begeistern, Sie befinden sich dann auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Genuss.

Viel Spaß beim Entdecken, Zubereiten und Genießen.

Herzlichst, Ihre Ursula Summ