



Die Autorin Iris Lange

Sehr froh kann ich sagen: „Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht.“ Bereits als Kind verbrachte ich mehr Zeit in der Küche als auf dem Spielplatz. Und so wurde mir irgendwann klar, dass ich Köchin werden wollte. Während meiner Lehrzeit hatte ich nicht nur Spaß daran, mit Lebensmitteln zu arbeiten. Ich wollte auch wissen, welche Inhaltsstoffe sich in Obst, Getreide oder Gemüse verstecken und was sie im Körper bewirken. Deshalb entschied ich mich, Ernährungswissenschaften zu studieren.

Weil das Kochen und das Experimentieren mit Lebensmitteln meine große Leidenschaft sind, habe ich neben der Theorie im Studium die Praxis nie aus den Augen verloren. Für mich als Ernährungsexpertin lassen sich meine Praxiserfahrungen, die erlernten Küchentechniken und mein theoretisches Fachwissen perfekt miteinander kombinieren und vielseitig anwenden.

Das zeigt sich nicht nur in der Ernährungsberatung, sondern auch in meinen Rezeptkreationen oder bei Foto-Shootings, wenn ich Speisen schmackhaft vor der Linse präsentiere.

Danksagungen

Meinen Testessern Sven Fricke, Jeremy Hamel und Carina Hamel danke ich von ganzem Herzen.

Ein besonderer Dank geht an meine Mutter Christina Lange und an meine Freundin Sabine Scholz, die mich beide bei der Erstellung des Manuskripts konstruktiv unterstützt und beraten haben.

Darüber hinaus auch ein Dank an die Fotografin Misha Vetter für die gute Zusammenarbeit im Fotostudio und die tollen Fotos sowie Michaela Odenthal, die bei der Erstellung der Fotos tatkräftig mitgearbeitet hat.