



Leseprobe

Bas Kast

Der Ernährungs-Kompass - Das Kochbuch

111 Rezepte für gesunden
Genuss

»Das ideale Geschenk für Männer über 50.
Oder: Ein ideales Kochbuch für alle, die
endlich mal kochen wollen und das erst
noch gesund.« *SRF 1*

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 25. Februar 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das Kochbuch zum Bestseller »Der Ernährungskompass«, durchgehend farbig bebildert mit Rezepten »Noch nie war eine gesunde Ernährung so lecker!«, genialokal

Mit seinem »Ernährungskompass« eroberte Bas Kast die Bestsellerlisten. Jetzt hat er zusammen mit der Rezepte-Entwicklerin Michaela Baur ein Kochbuch verfasst, das die wissenschaftlich begründeten Regeln gesunden Essens für den Ernährungsalltag umsetzt. Dass gesunde Ernährung, die auch Gewichtskontrolle im Blick hat, nichts mit dem Zählen von Kalorien zu tun hat und viele Klischees zum Thema längst überholt sind, belegte Bas Kast auf der Basis aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. Wichtiger ist das Was und das Wann des täglichen Essens. Auf Wunsch seiner vielen Leser hat er nun mit Michaela Baur Rezepte von morgens bis abends zusammengestellt, die auf den zentralen Erkenntnissen seines »Ernährungskompass« beruhen. In Text und Bild belegen die beiden Kochbegeisterten, dass sich Gesundheit und Genuss keinesfalls ausschließen.



Autor

Bas Kast

Bas Kast, Jahrgang 1973, studierte Psychologie und Biologie in Konstanz, Bochum und Boston/USA. Er arbeitet als Wissenschaftsjournalist und Autor. Mit dem »Ernährungskompass« (2018, ausgezeichnet als »Wissensbuch des Jahres«), in dem Kast die gesicherten Erkenntnisse über eine gesunde Ernährung zusammengestellt hat, gelang ihm ein Riesenerfolg. Wie man sie alltagstauglich umsetzen kann, zeigt er in »Der Ernährungskompass. Das Kochbuch« (gemeinsam mit Michaela Baur, 2019).

BAS KAST

DER
**ERNÄHRUNGS
KOMPASS**
DAS KOCHBUCH

