



## Genial gesund

### Superfood for Family & Friends

Beim Kochen für die Familie muss es oft schnell gehen. Viele greifen in dieser Situation auf altbewährte Küchenklassiker zurück. Diese lassen sich zwar meist relativ unkompliziert zubereiten, tragen in der Regel jedoch nicht zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Lieblingsgerichte wie Spaghetti Bolognese gleichzeitig einfach, lecker und gesund kochen? Wie das geht, zeigt Jamie Oliver in „Genial Gesund“.

Mit seinem neuen Kochbuch knüpft der englische Starkoch an sein Erfolgskonzept von „Jamies Superfood für jeden Tag“ an und zeigt, dass es sich auch ganz leicht auf die typischen Familienklassiker anwenden lässt. Dem Wunsch seiner Leser entsprechend hat er diese Gerichte gesund und alltagstauglich interpretiert und beweist nun in mehr als 100 Rezepten, dass sich auch Hamburger, Pasta & Co., Lieblingsessen vieler Kinder, so zubereiten lassen, dass man sie ohne schlechtes Gewissen genießen kann. Die Gerichte, bei denen Jamie Oliver sowohl seine persönliche Erfahrung als Familienvater als auch das Feedback anderer Eltern berücksichtigt, sind für jeden - vom Single bis zur Großfamilie - leicht zugänglich und einfach umzusetzen. Besonders viel Wert wurde bei der Konzeption der Rezepte auch auf eine optimale Nährstoffversorgung gelegt: Alle lassen sich, ganz ohne die Gefahr, dass der tägliche Kalorienbedarf überschritten wird, frei miteinander kombinieren.



Zusätzlich bietet der Band nützliche Infos rund um den kulinarischen Familienalltag, etwa wie man Portionsgrößen für unterschiedliche Altersgruppen anpasst oder am besten mit wählerischen Essern umgeht. Dazu gibt es viel Wissenswertes rund um gesundes Essen, vom richtigen Kauen bis hin zur Darmgesundheit.

Wie beim Vorgängerband "Jamies Superfood für jeden Tag" hat Jamie Oliver nicht nur alle Rezepte selbst konzipiert, sondern auch für die Fotos wieder persönlich zur Kamera ge-griffen.

Eine ausführliche Pressemappe mit weiteren Informationen zu Buch und Autor senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu.

## Genial gesund

### Superfood for Family & Friends

ISBN 978-3-8310-3159-7  
288 Seiten, 200 x 256 mm  
durchgehend farbige Abbildungen  
€ 26,95 (D) / € 27,80 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**