



Stefanie Hiekmann

Clever Carb

Gesund genießen ohne Verzicht. Mit Beratung von Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl

Eine **ausgewogene Ernährung** ist das A und O eines gesunden Lebensstils. Doch passen Nudeln, Weißbrot und Kartoffeln wirklich dazu?! Tatsächlich sollte man schnell verwertbare Kohlenhydrate nur in Maßen verzehren – auf die Balance kommt es an! Die bekannte Foodjournalistin und Autorin Stefanie Hiekmann hält beim Essen nichts von strengen Regeln oder gar radikalen Diäten. Genuss sollte stets im Mittelpunkt stehen. Auch sie gönnt sich abends mal eine Pizza mit einem Glas Rotwein. Dann folgen am nächsten Tag Gemüsegerichte, die mit weniger Carbs genauso lecker daherkommen.



Für ihr neues Buch hat die Journalistin den bekannten **Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl** interviewt. Er unterschreibt ihren Ansatz: „Niemand muss Angst haben, zu wenig Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.“ Und: „Wir sollten von dem Gedanken lösen, dass sich nur Übergewichtige um ihre Ernährung kümmern müssen.“ Tatsächlich essen wir alle für gewöhnlich zu viele Kohlenhydrate. Wenn, dann dürfen es gern häufiger die „guten“ Kohlenhydrate sein, die den Körper länger fit halten und nicht zu schnell in Zucker umgewandelt werden.

Genau hier setzt das Buch an: Gesunde Ernährung ist nicht schwer, sie macht Spaß und Diäten langfristig überflüssig. Wie man mit „Clever Carb“ im Alltag lecker, schlau und genussvoll kocht, zeigt die erfahrene Kochbuchautorin in rund 60 alltagstauglichen Rezepten. Zum Start in den Tag gibt es Blueberry-Overnight-Seeds, mittags serviert Stefanie Hiekmann Feldsalat mit Rote-Bete-Schinken-Crumble oder gebratenen Zander. Zum Abendessen gibt es Rotkohlsteaks oder Gelbe-Bete-Spaghetti.

In **kurzweiligen Interviews mit den Spitzenköchen Tim Raue, Sonja Baumann und Nils Henkel** wird schnell klar, dass Low Carb auch in der gehobenen Gastronomie eine zentrale Rolle spielt: Ein 7-Gang-Menü und jeder Gang mit Sättigungsbeilage!? Da käme der Gast schnell an seine Kapazitätsgrenzen...

Über die Autorin: **Stefanie Hiekmann** ist erfolgreiche Gastro-Journalistin und Buchautorin. Sie schreibt u.a. für die FAZ, die Welt, den Feinschmecker und die B-EAT. Für ihre Bücher und Reportagen besucht sie Spitzenköche in ihren Küchen und zeigt, wie unsere Alltagsküche dank Tipps und Kniffe der Profis spannender und raffinierter wird. Sie ist Jurymitglied in der ZDF-Kochshow „Stadt, Land, Lecker“.

Stefanie Hiekmann

Clever Carb

Gesund genießen ohne Verzicht. Mit Beratung von Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl

ISBN 978-3-8310-3866-4

197 x 234 mm

Mit 95 farbigen Fotos

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH 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

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