

*Fix Food*

## **Fix Food statt Fast Food Tipps und 120 Rezepte für eine schnelle gesunde Küche**

Kochshows boomen – doch die Deutschen sitzen lieber auf der Couch und schauen sich die Sendungen im Fernsehen an, als selbst vorm Herd zu stehen. Laut Ernährungsreport 2017 kochen nur 39 Prozent der Bundesbürger täglich. Vor allem unter der Woche muss es bei den meisten eher schnell gehen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW "Fix Food. Preiswerte und schnelle Küche" unterstützt alle, die in ihrem Alltag trotzdem lecker, gesund und abwechslungsreich essen und öfter selbst kochen wollen.

Wie lässt sich schon bei Einkauf und Vorbereitung Zeit sparen? Wie kann man Fertiggerichte aufpeppen? Wie findet man gesunde Lebensmittel für die schnelle Küche? Für wen lohnen sich Spezialgeräte? Der Ratgeber beantwortet wichtige Fragen, gibt Tipps zu Essensplanung, Einkauf und Vorratshaltung und geht auf die verschiedenen Lebenslagen von Familien, Berufstätigen, Studierenden und Singles ein. Der Praxisteil bietet rund 120 Rezepte für Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Mittagessen zum Mitnehmen, warme Hauptgerichte sowie Fingerfood und Süßes, die maximal 30 Minuten Arbeitszeit erfordern. Dabei wird viel Wert darauf gelegt, dass die Gerichte einfach zuzubereiten sind und mit wenigen Zutaten auskommen, die in jedem Supermarkt erhältlich sind – damit der Umstieg von Fast Food auf Fix Food besonders leicht fällt.

Der Ratgeber hat 208 Seiten und kostet 12,90 Euro.

### **Bestellmöglichkeiten:**

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

### **Hinweis für Redaktionen:**

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235, oder E-Mail [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)

Druckfähiges Titelbild:

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/DE-NW/media1153821A.jpg](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/DE-NW/media1153821A.jpg)