

## Gesunde Gerichte in 30 Minuten Ratgeber mit Tipps zum zeitsparenden Kochen

Im Urlaub lässt man es sich gut gehen – dazu gehört für viele auch, jeden Tag zu schlemmen. Entweder am reichhaltigen Büfett im Hotel oder in der Gemeinschaft im Ferienhaus. Doch wenn die Schule wieder beginnt und der Arbeitsalltag einen wieder eingeholt hat, muss das Essen bei den meisten vor allem unter der Woche eher schnell gehen. Kaum jemand hat Zeit für stundenlanges Vorbereiten. Wie sich trotz Zeitmangels lecker, gesund und abwechslungsreich kochen lässt, zeigt der Ratgeber „Fix Food“ der Verbraucherzentrale.

Das Buch bietet jede Menge zeitsparende Tipps rund um die Essensplanung, den Einkauf und die Vorratshaltung. Herzstück sind jedoch die 120 Gerichte, die alle jeweils höchstens 30 Minuten Arbeitszeit benötigen. Für diese Rezepte werden lediglich Grundkenntnisse im Kochen vorausgesetzt. Zudem kommen sie mit wenigen Zutaten aus, die jeder übliche Supermarkt in seinem Sortiment führt. Die Vorschläge sind alle vitaminreich sowie fett- und zuckerarm und reichen von neuen Ideen fürs Frühstück über Snacks zum Mitnehmen ins Büro, in die Uni oder Schule bis hin zu schnellen Partygerichten. Bei den Hauptgerichten werden vegetarische Zutaten neben Fisch und Fleisch gleichberechtigt berücksichtigt. Und für den Fall, dass im Alltag wirklich mal gar keine Zeit zum Kochen bleibt, erfahren die Leserinnen und Leser, wie sie mit wenig Aufwand Fertiggerichte verfeinern können.

Der Ratgeber „Fix Food. Preiswerte und schnelle Küche“ 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)

**Presstext und Cover:**  
[www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/fixfood](http://www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/fixfood)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)