

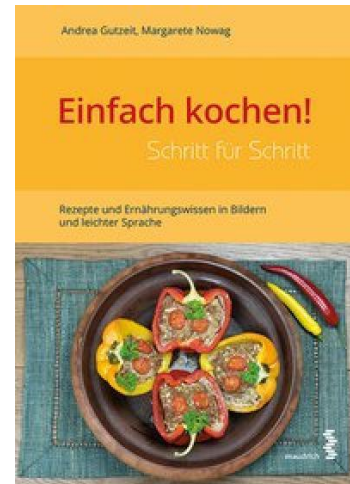
Dezember 2018

Lesenswert

Einfache Kochrezepte für Menschen mit Einschränkungen

Andrea Gutzeit, Margarete Nowag
Facultas Verlag

ISBN: 978-3-99002-079-1



Für Menschen mit Einschränkungen können klassische Kochbücher überfordernd und letztlich frustrierend sein. Ein neuer Koch-Ratgeber macht nun selbstständiges Kochen möglich, indem Rezepte und Ernährungs-Wissen in Bildern und leichter Sprache präsentiert werden!

Schritt für Schritt

Die Soziologin Andrea Gutzeit und die Ernährungstherapeutin Margarete Nowag haben in ihrem neuen Buch "[Einfach kochen!](#)" über 40 einfache Rezepte erstellt, die mit bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen versehen sind. Vom Kochen von Reis bis hin zum Schneiden des Gemüses - hilfreiche Bilder unterstützen den einfach gehaltenen Text der Rezepte, erleichtern das Nachkochen und zeigen, was man Leckerer schaffen kann.

Geprüfte Rezepte

Viele der Rezepte wurden von Menschen mit Behinderung erprobt und geprüft. Die wertvollen Anregungen daraus konnten die Autorinnen gleich in ihr Buch aufnehmen und so sicher gehen, dass sie alle wichtigen Aspekte berücksichtigen.

Gesund und mit Genuss

Ein besonderes Augenmerk liegt auch auf der Ausgewogenheit und der Vielfalt der Rezepte. Sie sind gesund und schmackhaft und bringen viel Abwechslung in den Küchen-Alltag. Ein eigener Infoteil zu gesunder Ernährung vermittelt verständlich, was der Körper braucht, was uns satt und gesund macht und wie wir es genießen.

Ob Menschen mit Einschränkungen oder deren Angehörige oder BetreuerInnen, in diesem Buch findet jeder die richtigen Rezepte und Ideen, um Ernährung und Kochen mit Selbstständigkeit, Gesundheit und Genuss verbinden zu können!

Autorinnen:

Andrea Gutzeit

Dipl. Soziologin, Stiftungsmanagerin (DSA), seit 2002 tätig im Fundraising der Ev. Stiftung Alsterdorf Hamburg.

Margarete Nowag

staatliche geprüfte Hauswirtschafterin, Dipl. Oecotrophologin, Systemische Beraterin, 1992–2012 in leitender Tätigkeit in mehreren Adipositas-Therapie-Zentren, seit 2012 selbständig tätig als Ernährungstherapeutin, Veranstaltung von Workshops und Schulungen.

Impressum

www.patientenanwalt.com

Herausgeber:

NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Landhausplatz 1, Haus 13

A- 3109 ST. PÖLTEN

Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: post.ppa@noel.gv.at