

## Presseinformation

Anne Bieback/ Christiane Wolfram  
**Vollwertgenuss von früh bis spät**  
Neue Rezepte – lecker und gesund

Ob zum Frühstück, zum Mittagessen oder zum Abendbrot: Wer die richtigen Rezepte kennt, kann von früh bis spät köstliche Vollwertmahlzeiten auf den Tisch zaubern. Im Handumdrehen lassen sich mit frischen Zutaten wahre Köstlichkeiten zaubern – von Brotaufstrichen fürs Frühstück über knackige Salate, aromatische Suppen und herzhafte Hauptgerichte bis hin zu köstlichen Desserts.

Die vitalstoffreiche Vollwertkost ist eine wissenschaftlich untersuchte Ernährungslehre, die zeigt, dass Nahrung, die naturbelassen bleibt oder nur wenige Verarbeitungsschritte durchläuft, unsere Gesundheit unterstützt. Mehr als 60 erprobte Rezepte sowie viele Tipps und Tricks aus der Vollwertküchenpraxis machen es leicht, schmackhafte Gerichte zu kreieren, die der ganzen Familie schmecken.

### Aus dem Inhalt

- Einführung in die vitalstoffreiche Vollwertkost
- Köstliche Brote und Brotaufstriche
- Knackige Salate und leckere Dips
- Aromatische Suppen und Vorspeisen
- Raffinierte Hauptgerichte
- Verführerische Nachspeisen

### Über die Autorinnen

*Anne Bieback* lernte als Hobbyköchin vor einigen Jahren in einem Ernährungsberatungskurs die vitalstoffreiche Vollwertkost kennen und spürte am eigenen Körper, wie die Ernährungsumstellung für viel mehr Vitalität und Lebensfreude sorgte. Inzwischen ist sie ausgebildete Gesundheitsberaterin und gibt Kurse für gesunde Ernährung. Sie lebt in Oeversee nahe der dänischen Grenze.

*Christiane Wolfram* liebte es schon als kleines Kind, in der Küche zu helfen. Als ihr Sohn an Neurodermitis erkrankte, stellte sie die Ernährung in ihrer Familie auf die vitalstoffreiche Vollwertkost um, was nicht nur allen bestens schmeckte, sondern auch die Beschwerden ihres Sohnes verschwinden ließ. Seit zehn Jahren gibt die ausgebildete Gesundheitsberaterin Kochkurse und bietet Einzelberatungen bei Ernährungsfragen an. Sie lebt in einem kleinen Dorf in Schleswig-Holstein zwischen Kappeln und Flensburg.

### Bibliografische Daten

Anne Bieback/ Christiane Wolfram  
**Vollwertgenuss von früh bis spät**  
Neue Rezepte – lecker und gesund  
128 Seiten, 21 x 24 cm, durchgehend farbige Abbildungen, broschiert  
avBUCH/ CADMOS, ISBN: 978-3-8404-7010-3  
Preis: EUR 19,90

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich:

(0043) 01 982 33 44-491 oder [www.avbuch.at](http://www.avbuch.at)

Für Deutschland und andere Länder:

(0049) 04151 879 07-0 oder [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

**CADMOS**

Möllner Straße 47  
21493 Schwarzenbek  
Deutschland

Presse: Sarah Koller  
Tel.: 0049 4151 879 07-22  
Fax: 0049 4151 879 07-12  
Email: [presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)  
Rezensionen: [presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)



**avBUCH**

Sturzgasse 1a  
1141 Wien  
Österreich

Presse: Martina Kiss  
Tel.: 0043 1 982 33 44-491  
Fax: 0043 1 982 33 44-459  
Email: [m.kiss@avbuch-cadmos.at](mailto:m.kiss@avbuch-cadmos.at)  
Rezensionen: [presse@avbuch-cadmos.at](mailto:presse@avbuch-cadmos.at)

