



**WESTFÄLISCHES
GESUNDHEITZENTRUM
HOLDING GMBH**

Bad Sassendorf Bad Waldliesborn Bad Westerkotten

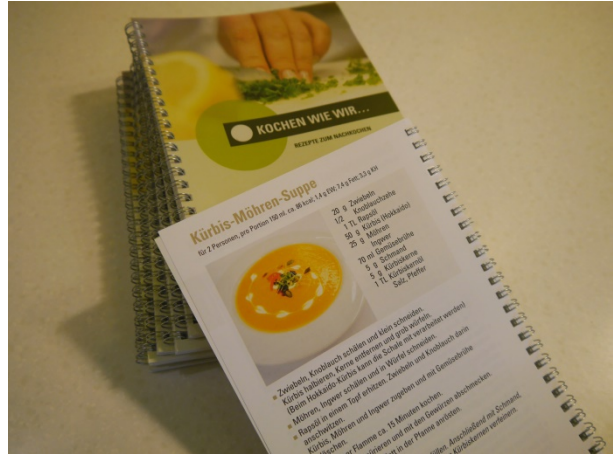
Medieninformation

Lieblingsgerichte zum Nachkochen

Bad Sassendorf, 19.07.2017 – Schnell, einfach und gesund: Das neue Kochbuch der Bad Sassendorfer Diätassistentinnen ist da! In *Kochen wie wir...* stehen die beliebtesten Rezepte aus den Küchen der Kliniken am Hellweg, Lindenplatz und Quellenhof zum Nachkochen.

„Wir sind stolz auf das Buch und freuen uns, dass es so gut ankommt“, so das Ernährungsteam. Karin Bitter, Silvia Stolle, Monika Juckenhöfel und Jutta Russ haben in den vergangenen Monaten 94 Rezepte gesammelt und aufgeschrieben. Ob Apfel-Porree-Salat, Kartoffel-Gemüse-Curry oder gratiniertes Lachsfilet, die vier Diätassistentinnen haben besonders darauf geachtet, die Rezepte verständlich und einsteigerfreundlich zu formulieren. „Das Buch soll ein praktischer Küchenhelfer sein“, erklärt Karin Bitter. Auch deswegen setzt sich nahezu jedes Gericht aus alltäglichen Zutaten zusammen – auf exotische Gewürze oder Spezialitäten wird verzichtet. Die Rezeptpalette reicht von Salaten, Suppen und Beilagen über Fleisch-, Fisch- und vegetarische Gerichte bis hin zu Desserts. So lassen sich vollwertige und kalorienbewusste Menüs zusammenstellen, die auch für Diabetes- und Reduktionskost geeignet sind.

Die Idee zum Buch entstand aufgrund der großen Nachfrage. Immer wieder wird das Ernährungsteam nach Kochkursen und Vorträgen auf ihre Rezepte angesprochen. „Wir hatten früher auch schon mal ein Kochbuch. Nachdem es vergriffen war, wollten wir ein neues auflegen.“ *Kochen wie wir...* ist für acht Euro an den Rezeptionen der Kliniken am Hellweg, Lindenplatz und Quellenhof erhältlich.



vlnr. Diätassistentinnen Karin Bitter, Silvia Stolle, Jutta Russ, Monika Juckenhöfel

Pressekontakt

Westfälisches Gesundheitszentrum Holding GmbH
Alexander Lorenz
Bismarckstraße 2, 59505 Bad Sassendorf
Tel.: 02921 501-4821 / Fax: 02921 501-4838
E-Mail: presse@wgzh.de
www.westfaelisches-gesundheitszentrum.de