



# Leseprobe

Bas Kast

## Der Ernährungs-Kompass - Das Kochbuch

111 Rezepte für gesunden  
Genuss

---

»Das ideale Geschenk für Männer über 50.  
Oder: Ein ideales Kochbuch für alle, die  
endlich mal kochen wollen und das erst  
noch gesund.« *SRF 1*

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 25. Februar 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Das Kochbuch zum Bestseller »Der Ernährungscompass«, durchgehend farbig bebildert mit Rezepten »Noch nie war eine gesunde Ernährung so lecker!«, genialokal**

Mit seinem »Ernährungscompass« eroberte Bas Kast die Bestsellerlisten. Jetzt hat er zusammen mit der Rezepte-Entwicklerin Michaela Baur ein Kochbuch verfasst, das die wissenschaftlich begründeten Regeln gesunden Essens für den Ernährungsalltag umsetzt. Dass gesunde Ernährung, die auch Gewichtskontrolle im Blick hat, nichts mit dem Zählen von Kalorien zu tun hat und viele Klischees zum Thema längst überholt sind, belegte Bas Kast auf der Basis aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. Wichtiger ist das Was und das Wann des täglichen Essens. Auf Wunsch seiner vielen Leser hat er nun mit Michaela Baur Rezepte von morgens bis abends zusammengestellt, die auf den zentralen Erkenntnissen seines »Ernährungscompass« beruhen. In Text und Bild belegen die beiden Kochbegeisterten, dass sich Gesundheit und Genuss keinesfalls ausschließen.



**Autor**

**Bas Kast**

---

Bas Kast, Jahrgang 1973, studierte Psychologie und Biologie in Konstanz, Bochum und Boston/USA. Er arbeitet als Wissenschaftsjournalist und Autor. Mit dem »Ernährungscompass« (2018, ausgezeichnet als »Wissensbuch des Jahres«), in dem Kast die gesicherten Erkenntnisse über eine gesunde Ernährung zusammengestellt hat, gelang ihm ein Riesenerfolg. Wie man sie alltagstauglich umsetzen kann, zeigt er in »Der Ernährungscompass. Das Kochbuch« (gemeinsam mit Michaela Baur, 2019).

BAS KAST

DER  
ERNÄHRUNGS  
KOMPASS  
DAS KOCHBUCH

