

Presstext

Viel für wenig

Clever kochen mit Björn Freitag



Klug und saisonal kochen, wenig verschwenden

Koch aus Leidenschaft ist Björn Freitag seit über 20 Jahren. Mit seinem TV-Format „Viel für wenig“ verfolgt er im WDR eine besondere Mission: Er bringt gutes Essen für wenig Geld auf den Tisch. Viele Familien und auch Singles stehen täglich vor der Herausforderung, sich mit kleinem Budget gesund ernähren zu wollen. Der als „WDR-Vorkoster“ bekannte Spitzenkoch aus Dorsten beweist hier, dass leckere und nahrhafte Gerichte nicht teuer sein müssen. Björn Freitags Versprechen lautet: „Bei mir schmeckt auch der Preis.“

Am Anfang steht die sinnvolle Planung – und dafür braucht man Fakten. Überraschend, unterhaltsam und absolut trendy – so präsentieren der Kochprofi und seine Ernährungsexpertin Anja Tanas ihr geballtes Fachwissen im Buch zur Sendung. Neben 50 Rezepten werden alle wichtigen Fragen beantwortet. Wie organisiere ich meinen Einkauf, wo lauern die Preisfallen im Supermarkt? Was hat wann bei uns Saison, ist besonders günstig, und was koche ich mit den regionalen Zutaten? Wie

mache ich Küchenbasics in größeren Mengen selbst und wie lagere ich sie dann am besten? Auch zum gesunden, aber sparsamen Snacken gibt es viele Tipps. Und außerdem hat Björn Freitag noch ein paar günstige, aber dennoch beeindruckende Rezepte für die Partygäste parat. Wer die Spartipps von Björn Freitag beherzigt und seine Woche danach plant, wird künftig von Montag bis Sonntag nur noch günstig, lecker und gesund essen.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-178-3

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

ca. 160 Seiten, Format 19 × 24 cm,

ca. 60 Fotos, gebunden

Rezepte: Björn Freitag

Text: Anja Tanas

Fotografie: Hubertus Schüler

Ab September 2019 im Handel.



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**