

## Presseinformation

pala-verlag gmbh  
Postfach 11 11 22  
64226 Darmstadt  
Telefon: 0 61 51 / 2 30 28  
Fax: 0 61 51 / 29 27 13  
E-Mail: [info@pala-verlag.de](mailto:info@pala-verlag.de)  
Internet: [www.pala-verlag.de](http://www.pala-verlag.de)

### Schnell und trotzdem vollwertig kochen

Wer kennt das nicht: den ganzen Tag Stress im Büro, Hektik, viel Arbeit und dann der lange Weg zurück nach Hause, womöglich noch verbunden mit Stau und Wartezeiten. Und dann soll man auch noch kochen! Auch bei den besten Vorsätzen wird in einer solchen Situation schließlich zu »Fast Food« oder zur Tiefkühlpizza gegriffen.

»Wer sich vollwertig ernähren will, braucht zum Vorbereiten und zum Kochen viel Zeit.« Mit diesem Vorurteil räumt der erfahrene Kochbuchautor Herbert Walker gründlich auf. In seinem Buch »Schnelle Vollwertküche mit Pfiff« aus dem pala-verlag stellt er eine Vielzahl vegetarischer Gerichte vor, die schnell zubereitet werden können und dennoch den Ansprüchen der Vollwertküche genügen: Salate, Suppen, Nudel- und Kartoffelspeisen, Pfannen- und Gemüsegerichte, Gebäck und Aufstriche – alles zeitsparend und trotzdem lecker.

Wer einen zeitintensiven Berufsalltag mit einer gesunden Ernährung unter einen Hut bringen möchte, findet in diesem Buch wertvolle Anregungen.

(1031 Zeichen)

Herbert Walker:  
**Schnelle Vollwertküche mit Pfiff**  
pala-verlag, Darmstadt  
144 Seiten, Hardcover  
14,00 €  
ISBN: 978-3-89566-167-9  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.  
Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [presse@pala-verlag.de](mailto:presse@pala-verlag.de)  
Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:  
pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt