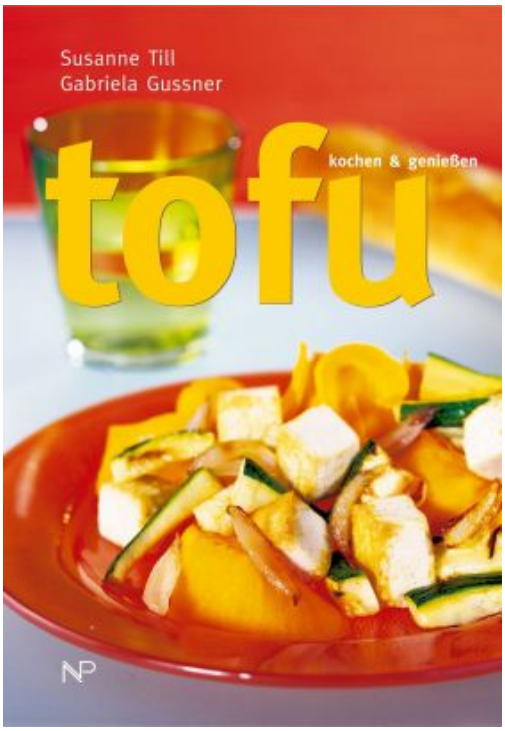

Gabriela Gussner
Susanne Till

TOFU

Kochen & genießen

Mit zahlreichen Abbildungen
Klappenbroschur, 160 Seiten, 165 x 240
ISBN: 9783853262207
€ 9,90 inkl. MwSt.

Erscheinungstermin: 01.01.2003

Genuss ohne Reue. Tofu ist das Zaubermittel der modernen gesunden Küche.

Die geballte Kraft aus der Sojabohne, blockförmig, farb- und geschmacklos, ist für viele eine Philosophie, für die beiden Autorinnen aber ein Zaubermittel. Geschickt kombiniert, reduziert Tofu den Kalorien-, Fett- und Cholesteringehalt der Speisen und unterstützt deren Eigengeschmack. Er liefert wertvolle Nährstoffe sowie Phytoöstrogene, die nicht nur für die Frau ab 40 wichtig sind, sondern allgemein zahlreiche positive Wirkungen auf den Körper haben. Der Schmeichler für Figur und Gaumen lässt sich perfekt mit vielen Fleischsorten, Gemüse, Getreide, Nudeln, Käse und Obst kombinieren. Er macht traditionelle Gerichte zu Leichtgewichten und bietet viele Möglichkeiten für lustvolles, kreatives Kochen. Nach dem Motto "Genuss ohne Reue" wollen die Autorinnen zeigen, dass Schlemmen nicht üppig...

GABRIELA GUSSNER

geboren 1969, promovierte Ernährungswissenschaftlerin, ist einschlägig tätig. Sie isst gerne leicht und gut. Dabei ist ihr eine einfache, praktische Umsetzung "gesunder Ernährung" besonders wichtig.

SUSANNE TILL

geboren 1955 in Wien, ist promovierte Biologin mit Schwerpunkt Botanik. Sie lehrt am Department für Ernährungswissenschaften. Ihr spezielles Interesse gilt den Pflanzen und Pilzen der heimischen Wälder und Wiesen. Als leidenschaftliche Köchin kreiert sie mit Vorliebe neue Rezepte, wobei sie stets die neuesten Ernährungskonzepte berücksichtigt. Zuletzt bei Residenz erschienen: "Pilze" (2005).

© 2026 RESIDENZ VERLAG GMBH