



Liebe Kochfreunde,

sind für Sie Essen und Genießen zwei Dinge, die unbedingt zusammengehören? Dann halten Sie gerade genau das passende Kochbuch dazu in Ihren Händen. Denn auch für mich darf beim Essen der Genuss auf keinen Fall zu kurz kommen. Die Lust am Essen und Genießen sowie die Liebe zum Kochen sind die Grundpfeiler meines Lebens und meiner täglichen Arbeit. Und das geht auch, wenn Sie Diabetes haben!

Längst müssen Sie als Diabetiker nicht mehr verzichten auf Kartoffeln, Nudeln oder Reis, viele Obstsorten – nicht mal mehr auf köstliche Desserts! Es kommt immer auf die Menge und die Art der Zubereitung an. Bei meiner Art zu kochen spielen Qualität und Frische der Produkte eine zentrale Rolle. Ich gebe Obst und Gemüse der Saison immer den Vorzug. Frisches Fleisch und Geflügel, fangfrischer Fisch und ein Strauß frischer Kräuter gehören für den guten Geschmack einfach dazu. Die eigentliche Kunst besteht aber darin, aus einfachen und guten Zutaten ein köstliches Gericht zu zaubern. Deshalb sind alle hier versammelten Gerichte – auch dank der exakten Beschreibung – für Hobbyköche und Neulinge am Kochtopf geeignet.

Als gebürtiger Österreicher habe ich in vielen Ländern dieser Erde einen reichen Schatz an kulinarischen Erfahrungen gesammelt. Mit diesem Kochbuch möchte ich Ihnen Klassisches und Exotisches näherbringen. Denn ich verstehe mich als Wanderer zwischen den kulinarischen Welten. Das inspiriert mich immer wieder dazu, die verschiedenen Stile miteinander zu kombinieren und neue Geschmacks- und Genusserlebnisse zu kreieren. Ist es nicht wunderbar, auf dem kulinarischen Weg andere Kulturen kennenzulernen und auf den Geschmack zu kommen?

In meinem Kochbuch finden Sie einen Korb voller köstlicher Gerichte, die Genuss und gesundheitliche Aspekte, die bei Diabetes wichtig sind, vereinen. Und das macht meine Rezepte für Sie so einzigartig. Sie müssen nicht Stunden

in der Küche verbringen, um sie zu kochen: Meine Rezepte sind nicht aufwendiger als andere alltägliche Gerichte. Das Besondere für Sie als Diabetiker: Sie finden gleich neben jedem Rezept die Nährwerte inklusive der genauen Kohlenhydratangaben in BE und KE.

Ich lade Sie ein auf einen kulinarischen Streifzug. Suchen Sie eine leckere Vorspeise, einen köstlichen Hauptgang mit Fleisch, Fisch oder Geflügel? Soll es eine cremige Suppe sein oder eine Kreation, bei der kein Fleisch nötig ist? Selbstverständlich dürfen süße Köstlichkeiten nicht fehlen. Ob Kuchen, etwas Fruchtiges oder Cremiges: hier bleibt kein Wunsch unerfüllt. Ein wenig Theoretisches darf natürlich nicht fehlen. Deshalb finden Sie viele interessante Tipps, worauf Sie bei der Auswahl Ihrer Küchenutensilien achten sollten. Ich sage auch, worauf Sie beim Einkaufen achten sollten und welche Möglichkeiten es gibt, Fett zu sparen. Dazu habe ich praktische Tipps und Informationen rund um das Thema Essen und Trinken bei Diabetes – selbstverständlich nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen.

Jetzt bleibt mir nur, Ihnen Freude und Erfolg beim Nachkochen meiner Rezepte zu wünschen. Lassen Sie sich inspirieren – komponieren Sie Ihr Menü. Oder wandeln Sie die Rezepte einfach nach Belieben ab. Alles ist möglich. Getreu meinem Motto: Das Leben schmeckt schön!

Herzlichst Ihr