

# COCOTTE.DE ...

**... das ist kein neuer Koch- oder Rezept- Blog.**



Mein Anliegen ist es euer Herz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu erwärmen. Dazu brauchen wir keine Fertigprodukte und Junkfood mit billigen Rohstoffen aus den Supermärkten wie sie in der Werbung vielfältig angepriesen werden. Sie enthalten oft zu

viel Zucker, ungesundes Fett, Konservierungsstoffe und künstliche Aromen, um nur einiges zu nennen, was unserer Gesundheit nicht zuträglich ist.

Unter dem alltäglichen Streß solltet ihr nicht irgendetwas in euch hinein schlingen oder nur schnell mal eine Pizza bestellen, damit der Magen ruhig gestellt wird.

Wenigsten eine Mahlzeit täglich sollte am Tisch gegessen werden, möglichst mit Familie, Partner oder Freunden.

Auch ab und zu Freunde einladen, in lockerer Atmosphäre gemeinsam Kochen, neue Rezepte ausprobieren weckt Lust und Spaß am Essen und ist pure Lebensfreude.

Dazu will ich euch ein wenig, auch zu Neuem, inspirieren. Mit meinen Rezepten, aber auch mit den Beiträgen die sich mit manchen Problemen rund um unsere Lebensmittel und die Ernährung befassen.

Meine Rezepte die auch Singles und Vegetarier ansprechen sollen, sind unkompliziert, leicht auszuführen und mit Zutaten die überall, auch im Supermarkt nebenan erhältlich sind. Ein paar Tipps und Tricks vom Profi sollen zu einem guten gelingen Beitragen.

Schaut doch wieder vorbei. Es lohnt sich. Versprochen.

Wenn Ihr gegessen und getrunken habt,  
seid Ihr wie neu geboren; seid stärker,  
mutiger, geschickter zu Euerm Geschäft.

Goethe, Götz von Berlichingen, 1771 (1832)

Für den Fachmann und Hobbykoch:

