

4/2020

05. Mai 2020

## Jeden Tag ein leckeres Gericht!

### „Das Blaue Kochbuch“ in der aktualisierten 56. Auflage erschienen

Das Abendessen mit der Familie im Lieblingsrestaurant, der Sonntagsbrunch mit Freunden, genauso wie der tägliche Gang zur Kantine – alles auf unbestimmte Zeit verschoben. Stattdessen bestimmen Homeoffice und Homeschooling immer noch den Alltag. Ist man rund um die Uhr zuhause, bekommt die Ernährung einen besonderen Stellenwert, insbesondere wenn auch noch Kinder und Jugendliche zu versorgen sind. Die Zubereitung soll gelingsicher sein, das Essen schmecken, abwechslungsreich sein und zusätzlich gesund.

Ein idealer Helfer ist hier „**Das Blaue Kochbuch**“. Ab sofort ist die neue, überarbeitete 56. Auflage des Grundkochbuchs erhältlich. Ganz gleich, ob durch die Corona-Pandemie die ersten Gehversuche in der eigenen Küche gestartet werden oder bereits regelmäßig für die Familie gekocht wird und ein wenig Abwechslung für den Speiseplan gefragt ist: „Das Blaue Kochbuch“ bietet jedem wertvolles Wissen rund ums Kochen und Backen.

Neu ist beispielsweise das Kapitel zu Ernährungstrends in der Praxis, damit gelingt die vegetarische und vegane Küche genauso wie die Low Carb-Küche.

### Kochbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

Enthalten sind mehr als 600 abwechslungsreiche Rezepte – von Grundrezepten und Klassikern über einfach zu kochende bis hin zu raffinierten Gerichten – jeweils versehen mit detaillierten Nährwertangaben. Extra-Register für vegetarische/vegane Gerichte bzw. Empfehlungen für Kinder und Jugendliche erleichtern die Rezeptauswahl.

Abgerundet wird „Das Blaue Kochbuch“ von einem ausführlichen Ratgeber- und Warenkundeteil, z. B. mit Informationen zu Garmethoden und zum Einsatz von Elektrogeräten.

HEA – Fachgemeinschaft für  
effiziente Energieanwendung e.V.  
Reinhardtstraße 32  
10117 Berlin  
[www.hea.de](http://www.hea.de)

Ansprechpartner: Michael Conradi  
Telefon: 030 300199-1374  
E-Mail: [conradi@hea.de](mailto:conradi@hea.de)  
HEA-Pressemeldungen unter:  
<http://hea.de/presse>

4/2020

05. Mai 2020

„Das Blaue Kochbuch“ ist ein geschätzter Ratgeber und Nachschlagewerk im Haushalt und hat sich bewährt als Lehr- und Lernbuch in der Schule, bei der hauswirtschaftlichen und diätetischen Ausbildung und es ist das besondere Geschenk zum Geburtstag, Jubiläum, zur ersten eigenen Wohnung oder einfach als Dankeschön.

Das Blaue Kochbuch, 56. Auflage 2020, 600 Seiten, mit zahlreichen Farbfotos, schematischen Darstellungen und Tabellen, 28 € inkl. MwSt. und zzgl. Versand.

Weitere Informationen, eine Leseprobe und Bestellmöglichkeit unter: [www.das-blaue-kochbuch.de](http://www.das-blaue-kochbuch.de)

**Bildquelle:** VDE-Verlag

**Über die HEA:** Die HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V. hat ihren Sitz in Berlin. Sie ist der Marktpartnerverbund der Energiewirtschaft. Mitglieder sind Energieversorger, Unternehmen der Geräteindustrie, die Spitzenverbände der Energie- und Wasserwirtschaft BDEW, der Elektro- und Elektronikindustrie ZVEI, der Elektro- und Sanitärfachhandwerke ZVEH und ZVSHK sowie des Fachgroßhandels VEG und DGH.

Weitere Pressemeldungen und umfangreiches Bildmaterial finden Sie im **HEA-Pressbereich**.

Die HEA bei **Twitter**: Lassen Sie sich die aktuellen Nachrichten per Tweet zusenden.

Im Falle eines Abdrucks bitten wir um Zusendung an die untenstehende Adresse.

**Verantwortlich für den Inhalt:**

HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V. Reinhardtstraße 32, 10117 Berlin,  
Geschäftsführer: Dr. Jan Witt, Eingetragen ins Vereinsregister am Amtsgericht Charlottenburg: VR  
27893 B

HEA – Fachgemeinschaft für  
effiziente Energieanwendung e.V.  
Reinhardtstraße 32  
10117 Berlin  
[www.hea.de](http://www.hea.de)

Ansprechpartner: Michael Conradi  
Telefon: 030 300199-1374  
E-Mail: [conradi@hea.de](mailto:conradi@hea.de)  
HEA-Pressemeldungen unter:  
<http://hea.de/presse>