

## **Bewusstes Genießen leicht gemacht: Staatl. Fachingen veröffentlicht neues Kochbuch**

**Gesunde Ernährung muss nicht langweilig sein. Das beweist die Premium-Mineralwassermarke Staatl. Fachingen mit ihrem zweiten Band der Kochbuch-Reihe „Natürlich besser kochen“. 22 kreative und leichte Rezepte machen Lust auf ausgewogenen Genuss. Das Kochbuch ist ab April bis Ende des Jahres 2013 national als Gratiszugabe in den teilnehmenden Märkten beim Kauf eines Staatl. Fachingen Kastens erhältlich. Die Kochbuch-Aktion läuft solange der Vorrat im teilnehmenden Markt und im jeweils geltenden Aktionszeitraum reicht.**

„Natürlich besser kochen“ ist das Motto, unter dem die Rezepte von Staatl. Fachingen stehen. Auf 48 Seiten stellen die Ernährungsexpertinnen Gabi Schierz und Gabi Vallenthin frische Ideen für abwechslungsreichen Genuss im Alltag vor: Rucolasalat mit getrockneten Birnenscheiben, Gemüsepfanne Provençale mit Seeteufel oder Kalbskoteletts mit buntem Wurzelgemüse sind einfach nachzukochen und beweisen, dass gesunde Ernährung schmeckt. Attraktive Fotos zu jedem Gericht zeigen, was Koch und Gäste erwartet, Tipps und Anregungen zu basischer Ernährung ergänzen die Rezepte. Damit findet der Leser in der Fortsetzung des ersten Bands zahlreiche Anregungen für frische Gerichte, die schmecken und gut tun.

Denn schon durch frische Lebensmittel und die darin enthaltenen wichtigen Vitamine und Mineralstoffe lassen sich Genuss und Wohlbefinden ganz leicht im Alltag steigern. Natürliche Zutaten beim Kochen und Zeit zum Genießen erhöhen den persönlichen Wohlfühlfaktor. Auch die Flüssigkeitszufuhr spielt dabei eine große Rolle. Denn der Mineralien-Haushalt und die Säure-Basen-Balance werden durch das richtige Mineralwasser mit ausgewogener Mineralisierung geregelt – wichtig, um sich gut und fit zu fühlen.



Bildunterschrift: Gemüsepfanne Provençale mit Seeteufel und Kalbskoteletts mit buntem Wurzelgemüse machen Lust auf gesunden Genuss.

**Kontakt:**

Heiner Wolters, Marketingleiter  
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH  
Brunnenstr. 11  
65626 Birlenbach/OT Fachingen  
Tel. (06432) 98 34 68  
Fax (06432) 98 34 99  
E-Mail: [heiner.wolters@fachingen.de](mailto:heiner.wolters@fachingen.de)  
[www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)

Teresa Sorg  
Ketchum Pleon GmbH  
Windmühlstr. 1  
60329 Frankfurt/Main  
Tel. (069) 24286-122  
Fax (069) 24286-250  
E-Mail: [teresa.sorg@ketchumpleon.com](mailto:teresa.sorg@ketchumpleon.com)  
[www.ketchumpleon.de](http://www.ketchumpleon.de)