

PRESSEMITTEILUNG

Aldidente 2.0 – Schnitt für Schnitt zu mehr Lebensqualität

Ausgesuchte Zutaten und scharfe Küchenhelfer, mehr ist für eine gesunde und kalorienbewusste Ernährung nicht nötig. Dagmar von Cramm ist Deutschlands bekannteste Ernährungsexpertin und setzt auf das eigene Kochen mit frischen und preisgünstigen Zutaten. In ihrem neuen Buch **Aldidente Diät 2.0** finden Leser neben Rezepten auch Tipps, um das Kochen in den stressigen Alltag zu integrieren. Das wichtigste Küchenutensil der studierten Ökotrophologin ist ein kleiner, scharfer Helfer von kochmesser.de.

Wildau, August 2013. Kalorien oder Punkte zählen, Kohlehydrate strikt vom Speiseplan streichen, im Schlaf abnehmen oder doch nur noch die Hälfte essen? Es gibt unzählige Methoden, die versprechen, ungeliebte Kilos im Nu zu verlieren. Mindestens einen Haken gibt es fast immer – umständlich, zeitaufwendig, ungesellig, teuer oder sogar ungesund sind viele Diäten. Nicht so bei der Aldidente Diät 2.0: Bestsellerautorin Dagmar von Cramm bietet eine einfache Möglichkeit, die es gerade Berufstätigen erleichtert, ihre Ernährung langfristig umzustellen: Alle Rezeptzutaten sind im Discounter erhältlich, die Gerichte sind leicht nachkochbar und eignen sich besonders für diejenigen, die abnehmen möchten, wenig Zeit haben und es unkompliziert mögen. Wichtig ist der Expertin dabei der Aspekt, dass gute Ernährung nicht teuer sein muss. „Aldi ist nicht sexy, es gibt keine Verlockungen wie eine duftende Bäckerei am Eingang, die zum Konsum verführt. Aber gerade die Grundnahrungsmittel sind dort von guter Qualität und werden größtenteils regional bezogen“, erklärt sie. Beim Discounter einzukaufen, so ihr Fazit, ist somit kein Widerspruch zu einer gesunden und bewussten Ernährung, auch wenn häufig das Gegenteil proklamiert wird.

Bewusst Essen und Kochen

Für eine ballaststoffreiche und ausgewogene Ernährung sind frische Zutaten essentiell, der Ernährungsexpertin geht es aber vor allem darum, das Kochen als Ritual in den Alltag zu integrieren. „Das ist reine Übungssache und geht irgendwann wie von allein. Wenn man selbst schneidet und hackt, kann das sogar sehr gut zur Entspannung beitragen.“ Um sich die Arbeit zu erleichtern, lohnt es sich, beim Schneidwerkzeug in Qualität zu investieren. Erfahrungsgemäß sind scharfe Messer aber in den meisten Haushalten Mangelware: „Ich bin in so vielen Küchen gewesen, in denen es weder ein vernünftiges Messer noch eine scharfe Reibe gab. Dabei ist das Schneiden mit stumpfen Klingen wirklich anstrengend, und Gemüse wird damit eher zerquetscht als geschnitten. Mit guten Messern macht das Kochen viel mehr Freude und das Ergebnis ist auch wesentlich ansehnlicher“, erklärt von Cramm. Wenn die hochwertigen Küchenmesser dann noch regelmäßig mit einem Schleifstein geschliffen werden, entwickeln sie langfristig sogar eine noch bessere Schärfe. Gutes Schneidwerkzeug hält oft ein Leben lang und macht die Arbeit in der Küche sicherer: Die Gefahr, abzurutschen und sich zu verletzen, ist wesentlich geringer als mit stumpfen Messern.

Die richtige Grundausstattung

Für die Küchenausstattung rät die Ökotrophologin deshalb, lieber wenige hochwertige Messer zu kaufen und regelmäßig zu pflegen, anstatt viele billige und stumpfe in der Schublade zu horten. Als Basis empfiehlt sie drei unterschiedlich große Klingen, ein Wiegemesser für Kräuter und einen Sparschäler. Von Cramm selbst verwendet am liebsten das kleine Chroma Haiku Allzweckmesser. „Die schmale Klinge ist perfekt, um sehr fein zu schneiden. Durch den Honoki-Holzgriff liegt es leicht in der Hand und fühlt sich sinnlich und zart an. Für grobe Arbeiten nehme ich ein großes Kochmesser der Serie Chroma type 301, ein eher maskulines Messer, das schwer und stark ist. Mit der breiteren Klinge lassen sich Kürbisse und Kohlköpfe ganz leicht zerteilen.“

Umfassendes Engagement

Die studierte Ernährungswissenschaftlerin Dagmar von Cramm ist als selbständige Fachjournalistin tätig und erreichte bisher eine Gesamtauflage von über vier

Millionen Büchern. Die Neuauflage der Aldidente Diät verbindet neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse mit der erweiterten Produktpalette des Discounters. Dagmar von Cramm ist Präsidentin der Stiftung „Besser essen. Besser leben.“ und vertritt ihren Standpunkt in zahlreichen Fernseh-, Funk- und Social-Media-Kanälen, seit 1995 fließt ihr Engagement außerdem in ihre Tätigkeit als Präsidiumsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ein.

Dagmar von Cramm: Dagnars Aldidente Diät 2.0: Schnell und einfach schlank. 100 Seiten. Taschenbuch. Freiburg im Breisgau, 2013. Acht Euro (D). ISBN: 978-1-48482-501-3. Bezugsquelle: www.dagmarvoncramm.de Aktuelle Informationen finden Sie auch auf Dagmar von Cramms [Facebookseite](#)

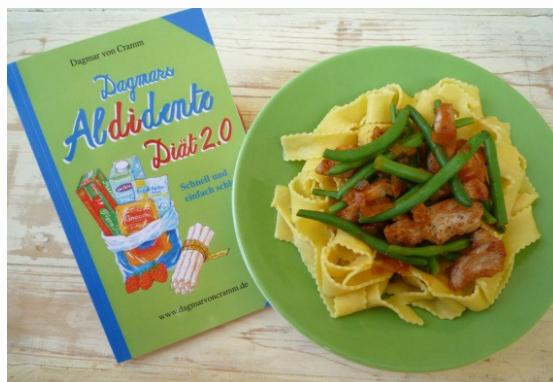
Weitere Informationen zu den beschriebenen Messern finden Sie unter www.kochmesser.de



Chroma Haiku Original Allzweckmesser H-02



Chroma type 301 – Design by F.A. Porsche Kochmesser P-18



Dagmar von Cramm / Putengeschnetztes nach Aldidente Diät 2.0

Gerne stellen wir Ihnen druckfähiges Bildmaterial zur Verfügung.

Seit 1980 importiert Christian Romanowski, Geschäftsführer und Inhaber von **kochmesser.de**, japanische und andere hochwertige Küchenmesser und das passende Zubehör. Mit 15 Messerserien, die er über seine Firma exklusiv an ausgewählte Fachhändler vertreibt, gehört Romanowski in Deutschland heute zu den führenden Marken-Importeuren. Zu seinen Produkten zählen unter anderem die bekannten Chroma type 301 – design by F.A. Porsche Messer, die handgefertigten japanischen Küchenmesser Chroma Haiku Itamae, Chroma Haiku Kurouchi und Chroma Haiku Pro, der erste Gewürzschneider der Welt ProCuTe und das Kindermesser Captain Cook.

Kontakt:

kochmesser.de
Import GmbH & Co. KG
Dr.-Richard-Sorge-Str. 66
15745 Wildau
Telefon +49 (0)1803 – 59 59 59*
Fax +49 (0)1803 – 74 74 74*
beste@kochmesser.de
www.kochmesser.de

Pressekontakt:

Gourmet Connection
Susanne Brückner
Telefon +49-(0)69-25 78 12 8-29
sbrueckner@gourmet-connection.de

* 9 ct. (inkl. MwSt.) / Min. aus dem deutschen Festnetz

