*Katrin Linke*

# So ernähren wir uns richtig - Das Einmaleins des Essens

durchgehend farbig illustriert von Kurzi Shortriver

ab 9 Jahren, Erstmals erschienen 2021, 2. Auflage 2022
192 Seiten, 22.0 x 28.5 cm
ISBN 978-3-7432-0954-1
Hardcover

16.95 € (D)
17.50 € (A)

## Inhalt

**Der richtigen Ernährung auf der Spur**
Kennst du den Grund, weshalb du manchmal Heißhunger auf Süßigkeiten hast? Wusstest du, dass Ballaststoffe gar keine unnötige Belastung sind, sondern so wertvoll wie Gold und Edelsteine? Und dass unser Essen auch für unsere heimlichen Verdauungshelfer wichtig ist?

Die Biologin und Wissenschaftsjournalistin ***Katrin Linke*** schickt uns auf Spurensuche durch unsere Vorratsschränke und unseren Körper. Sie enthüllt, was genau im **Essen** steckt und wie sich bestimmte Inhaltsstoffe auf unser Leben auswirken. Denn kaum etwas hat mehr positiven Einfluss auf unsere **Gesundheit** und unsere Umwelt als die **richtige Ernährung**. Und die wird mit ein paar einfachen Regeln und **Rezepten** kinderleicht!

- Wichtiges Thema der **Ernährung**
- Neueste **wissenschaftliche Erkenntnisse**

**Loewe Verlag GmbH**
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

Telefon +49 09208/51-0
Telefax +49 09208/51-152
E-Mail: presse@loewe-verlag.de
https://www.loewe-verlag.de

- Durchgehend detailreich **farbig illustriert**
- **Leicht verständliche** Texte
- Großformatiges **Hardcover**
- Für Mädchen und Jungen

## Katrin Linke

Katrin Linke hat in Göttingen und Kiel Medizin und Biologie studiert. Anschließend war sie in Florida und Israel, um die Interaktion zwischen Delfinen und Menschen zu erforschen. Seit 2001 arbeitet sie als freie Fernsehjournalistin für Wissensformate der ARD, Arte und des Hessischen Rundfunks. Mit Eine Liebe ohne Grenzen - Unsere Flucht aus der DDR, das 2019 bei Bastei Lübbe erschien, hatte sie ihr Debüt als Buchautorin. Die spannende Welt der Viren und Bakterien ist ihr erstes Kinderbuch.
www.katrin-linke.de

## Pressestimmen

„Lehrreich und lustig illustriert.“ Mannheimer Morgen

„In diesem Buch erklärt die Biologin und Wissenschaftsjournalistin Katrin Linke in einfachen Worten und mit guten Beispielen, dass gesunde Ernährung ganz einfach funktionieren und lecker schmecken kann.“ Stuttgarter Kinderzeitung

„Lustig und leicht verständlich erklärt: Katrin Linke zeigt, wie wir unseren Körper glücklich machen.“ Stefanie Sapara, Heilbronner Stimme

„Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, unterhaltsam und informativ dargestellt, beweisen, dass gesunde Ernährung einfach und lecker ist.“ Gabriele Krüsmann, Grundschulmagazin

„Die Autorin erklärt ein wichtiges wie komplexes Thema leicht verständlich – für Kinder und Erwachsene. Dieses Sachbuch will nicht nur darüber aufklären, was gesunde Ernährung ist, was sie in unseren Körpern

bewirkt und wo unsere Lebensmittel herkommen, sondern vor allem Spaß am gesunden Essen vermitteln.“ Moritz

„Schön übersichtlich gibt es gute Tipps, die gesund zu Essen leichter machen.“ Land + Forst

„Dieses Buch macht Groß und Klein so richtig Spaß. Endlich erklärt mal jemand verständlich, dass Ballaststoffe nicht belasten und warum sie so nötig sind.“ Schrot & Korn

„Anhand von leicht verständlichem Sachwissen und vielen praktischen Beispielen vermittelt Katrin Linke Grundlagen und ein Gefühl für bewusste Ernährung. Spannende Experimente sowie leckere Rezepte zum Nachmachen runden das Konzept wunderbar ab.“ Kinderbuchlesen

„Es gibt viele Kinderkochbücher aber wenig Bücher wie „So ernähren wir uns richtig“ mit so einem Tiefgang, einer echten Message an die Kinder und gleichzeitig wirklich kindgerecht geschrieben.“ Familiennerd

## Weitere Titel

| | |
|---|---|
| | |
| Die spannende Welt der Viren und Bakterien | Bewegung macht dich stark! |

**Loewe Verlag GmbH**
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

Telefon +49 09208/51-0
Telefax +49 09208/51-152
E-Mail: presse@loewe-verlag.de
https://www.loewe-verlag.de