

DR. MED. DETLEF PAPE | ANNA CAVELIUS | ANGELIKA ILIES

SCHLANK

IM SCHLAF

FÜR FRAUEN

2,5 Mio.
gekaufte
Schlank-im-
Schlaf-
Bücher



G|U

Wie Frauen wirklich abnehmen



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch die Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverglag – seit 1722.

KV



Schlank im Schlaf ... (nur) für Frauen

Frauen essen anders ... 6

Weibliche
Gewichtsfallen 10

Ab heute:
besser leben ... 18

Lecker essen mit SiS 22

Was darf ich essen? – Auswahltablelle

Was darf ich trinken? – Auswahltablelle

Service

Umschlagklappe vorne:

Typgerecht abnehmen

Umschlagklappe hinten:

Das SiS-Prinzip auf einen Blick



Feine Rezepte für Genießerinnen (und alle, die sie lieben)

Frühstück – aber ja! 38

- Für Morgenhungrige und auch für Frühstücksmuffel
- mit Frühstücks-Baukasten 40
- Frühstücksrezepte 42

Mittagessen – schnell, frisch, raffiniert 50

- Das macht satt, ohne zu belasten
- mit Notfallkoffer: Snacks für den Fall der Fälle 53
- Mittagessenrezepte inklusive Mitnehmrezepte 54



Abendessen – für mich, die Familie & Gäste 86

- Gebraaten, gedämpft, gekocht und gebacken, mal herzhaft, mal mild, einheimisch und exotisch
- Mit Vorschlägen für Abendessen ohne Kochen 89
- Abendessenrezepte 90

Zum Nachschlagen

- Rezeptregister 138
- Sachregister 140
- Bücher und Adressen zum Thema 141
- Impressum 142



Frauen essen anders ...

Intuitiv weiß es wohl jeder: Männer stammen nicht nur vom Mars und Frauen von der Venus, Mann und Frau essen auch anders. Das zeigt sich bereits beim Einkaufsverhalten. Während Mann sich beherzt an der Kühltheke im Supermarkt mit Fleisch und Wurst bedient oder sich mit dem Metzger in Fachgesprächen über das Tranchieren von größeren Bratenstücken sowie die richtige Kerntemperatur von Roastbeef und Schweinebraten austauscht, drehen Frauen am Obst- und Gemüsestand liebevoll Papayas in den Händen, schnuppern an Ananas und Melonen und betrachten mit kundigem

Blick Tomaten, Feldsalat und Zuckerschoten, bevor sie ihren Einkaufswagen bepacken. Die Tafel Schokolade kommt dann später noch dazu.

Tatsächlich ist es so, dass sich Männer, was ihr Essverhalten und ihre kulinarischen Vorlieben betrifft, zumeist immer noch wie urzeitliche Jäger verhalten. Frauen dagegen sammeln einfach lieber, haben ein Faible für »schöne« Lebensmittel, mögen Gewürze, aromatische Kräuter, haben keine grundsätzliche Aversion gegen Tofu & Co. und mögen Süßes. Und ja, sie essen auch gelegentlich Fleisch und Fisch.

Frauen lieben Gemüse, Männer mögen Fleisch

Wissenschaftler der amerikanischen Universität Portland, Oregon, trugen im Jahr 2007 über einen Zeitraum von 12 Monaten umfassende Daten zum Ernährungsverhalten und zu den kulinarischen Vorlieben von 14.000 Männern und Frauen zusammen. Ziel war, eine spezifische Ernährungsberatung für Männer und Frauen mit Gewichtsproblemen zu ermöglichen. Heraus kam bei dieser bisher ausführlichsten Erhebung zu geschlechtsspezifischen Essgewohnheiten Folgendes: Der amerikanische Mann mag regelmäßig Fleisch und Geflügel auf dem Teller, schätzt aber auch Schalentiere wie Shrimps oder Austern. Letzteres mag der Lage des Bundesstaates am Pazifik gezollt sein. Die befragten Frauen dagegen verzehrten besonders gern Tomaten und Möhren, Äpfel oder Erdbeeren. Auch Nüsse standen deutlich häufiger auf dem Speiseplan, ebenso wie Eier und Joghurt. Gemüse stand bei den befragten Herren der Schöpfung weniger hoch im Kurs – mit zwei Ausnahmen: Spargel und Rosenkohl.

Warum sich derlei Neigungen manifestieren, sehen die Wissenschaftler grundsätzlich in unseren prähistorischen Wurzeln verankert. Frauen waren eher für das Grünzeug, sprich den Ackerbau zuständig, der Mann zog auf die Jagd oder ging fischen.

Essen wie auf einem anderen Stern

In der Studie wurde aber nicht nur die Lebensmittelauswahl der Geschlechter untersucht. Auch bei Zubereitung und Einkauf der Produkte zeigen sich verschiedene Vorlieben. Kaum eine Frau bestellt demnach im Restaurant ihr Steak blutig oder halbroh (medium). Während Frauen insbesondere Fleisch und Fisch lieber frisch kaufen, grei-

fen Männer gerne zu Tiefkühlware, denn eingefrorenes lässt sich gut auf Vorrat für den kleinen Fleischhunger zwischendurch hamstern.

Beim Essen selbst macht Mann dann Tempo. Während sein weibliches Gegenüber noch im Salat mit Putenstreifen pickt, hat er sein Schnitzel bereits verschlungen. Etwas verkürzt kann man sagen, dass Männer eher lustbetont essen und sich wenig Gedanken über gesundes, ausgewogenes Essen machen. Eine Ernährungsumstellung oder Diät kommt daher oft erst in Frage, wenn ein besorgter Arzt sie aus Gesundheitsgründen empfiehlt.

INFO

Warum Frauen (oft) gesünder essen

Die stärkere Gesundheitsorientierung von Frauen beim Essen geht, so vermuten Ernährungspsychologen, auf die tradierte Ernährungsverantwortung der Frau in der Familie zurück. Verpflegung und Gesundheit der Sippe oblag über Jahrtausende dem weiblichen Geschlecht. In der Schwangerschaft stellen auch heute noch viele Frauen ihren Ernährungs- und Lebensstil mit Rücksicht auf den Nachwuchs vollständig um und behalten diesen in aller Regel viele Jahre lang bei.

Die Ernährung nach dem Schlank-im-Schlaf-Prinzip macht nicht nur eine gute Figur, gesund und schön, sondern bietet alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe in den optimalen Mengen.



Mittagessen – schnell, frisch, raffiniert

Nach einer Pause von etwa fünf Stunden nach dem Frühstück stellt sich wieder Hunger ein. Wenn Sie gerade zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung das Gefühl haben, diese Pause noch nicht zu schaffen, dürfen Sie auch zwischendurch etwas Eiweiß zu sich nehmen. Eines der wichtigsten Prinzipien bei Schlank-im-Schlaf ist ja, dass Sie auf gar keinen Fall hungern sollen. Das ist beim Abnehmen geradezu kontraproduktiv und führt nur dazu, dass sich Gelüste auf besonders kalorienreiche Speisen und die Lust mal wieder richtig zuzuschlagen entwickeln. Der Mensch ist, so will es seine Biologie, auf (Fett-)Speichern programmiert. Das sicherte in Urzeiten das Überleben. Re-

serven, selbst wenn mehr als genug vorhanden sind, rückt er nicht freiwillig heraus.

Gerade bei einer bestehenden Insulinresistenz und auch, wenn man bisher dazu neigte, immer mal zwischendurch eine Kleinigkeit zu essen, können die Essens- und Insulinpausen zu Beginn daher eine echte Herausforderung darstellen.

Doch auch für diesen Ausnahmezustand haben wir eine Lösung. Werfen Sie doch einmal einen Blick auf das Angebot an kalorienarmen Snacks im Notfallkoffer auf Seite 53. Hier finden Sie mit Sicherheit etwas Leckeres, das Ihren Magen beruhigt und die Laune hebt, ohne dass das Insulin danach rasch ansteigt.

Das tut jetzt gut

Mittags ist der Organismus aus biorhythmischer Sicht auf Aktivität gepolt. Bewegung und konzentriertes Arbeiten fallen jetzt leicht, sofern man die richtigen Nährstoffe zu sich nimmt. Deshalb verträgt der Körper jetzt eine zweite Portion Kohlenhydrate für schnell umsetzbare Energie, diesmal gemischt mit einer Portion Eiweiß und Vitalstoffen aus frischem Gemüse oder Obst. Es gibt also stärkehaltige Produkte wie Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Brot in Kombination mit Fisch oder Fleisch, Eiern, Milchprodukten und pflanzlichen Eiweißlieferanten wie Erbsen, Linsen oder Bohnen, Tofu und Tempeh.

Mischkost oder Eiweißmahlzeit?

Auch wenn Sie mittags auswärts essen, fällt die Wahl jetzt leicht: Suppe, Salat, ein Mischkostgericht, danach ein fruchtiges Dessert oder ein Stück Kuchen zum Kaffee. Wenn Sie schneller abnehmen möchten, zum weiblichen Hormontyp Testosteronfrau gehören oder wenn Sie aufgrund der Hormonumstellung in den Wechseljahren am Bauch zugenommen haben, ist mittags auch eine reine Eiweißmahlzeit empfehlenswert. Im Restaurant oder in der Kantine können Sie darum bitten, die Beilagen und Brot wegzulassen und dafür mehr Gemüse oder Salat zu bekommen. Sie können auch abwechselnd einen Tag mittags Mischkost wählen und am anderen zu einem Eiweißgericht greifen.

Verschiedene Eiweißquellen nutzen

Unser Körper, der zu 15 bis 20 Prozent aus Eiweiß besteht, ist auf eine regelmäßige Proteinzufuhr angewiesen, da sich alle Eiweißstrukturen (Muskeln, Gewebe, Haut, Haare) in einem ständigen Ab- und Aufbauprozess befinden. Lebenswichtig sind dabei nicht das Eiweiß selbst, sondern seine Bausteine (Amino-

nosäuren). Jedes Nahrungseiweiß ist aus ihnen in unterschiedlichen Mustern und Mengen zusammengesetzt. Je mehr das Aminosäuren-Muster dem unseres Körpers entspricht und je besser ein durch die Nahrung aufgenommenes Eiweiß zur Herstellung von körpereigenen Eiweißstrukturen genutzt werden kann, z. B. für den Muskelaufbau, desto höher ist die sogenannte biologische Wertigkeit (BW). Je höher die biologische Wertigkeit von Nahrungseiweiß, desto weniger muss man davon essen, um seinen Bedarf zu decken. In der Regel ist tierisches Eiweiß dem menschlichen ähnlicher als pflanzliches Eiweiß und daher biologisch höherwertig. Allerdings lässt sich Eiweiß auch aufwerten durch die Kombination und den gleichzeitigen Verzehr verschiedener Lebensmittel. So können Sie Ihren täglichen Eiweißbedarf auch fleischlos decken. Schließlich mögen viele Frauen im Gegensatz zu den meisten Männern nicht jeden Tag Fleisch. Kombinationen von Ei (BW 100) mit pflanzlichem Eiweiß oder auch von Bohnen und Mais erreichen jedoch noch höhere biologische Wertigkeiten als z. B. Rindfleisch allein (BW 92), siehe der Kasten unten.

Fleisch sollte sowieso nicht zu häufig auf dem Speiseplan stehen. Es ist ebenso wie Wurst



Biologische Wertigkeit von Eiweiß-Kombinationen

Wertvoller als Fleisch

Ei + Kartoffel	136
Ei + Soja	123
Ei + Milch	122
Milch + Getreide	110
Ei + Reis	106
Bohnen + Mais	100



Bagels mit Lachs und Käse

4 Bagels (je ca. 85 g) | ½ Bund Dill |
½ Bio-Zitrone | 100 g Magerquark |
40 g Salatmayonnaise | Salz | schwarzer
Pfeffer aus der Mühle | 8 Blätter Eisberg-
salat | 1 säuerlicher Apfel | edelsüßes
Paprikapulver | 75 g Räucherlachs |
2 Scheiben Käse (40 g)

Für 2 Personen | ⌚ 20 Min. Zubereitung
Pro Portion 652 kcal, 29 g EW, 19 g F, 90 g KH

- 1 Die Bagels aufschneiden und toasten. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben sowie den Saft auspressen.
- 2 Den Magerquark mit der Salatmayonnaise, Dill, Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

3 Die Salatblätter abwaschen und trocken schütteln, in breite Streifen schneiden. Den Apfel waschen und trocken reiben, vierteln und entkernen. Die Viertel längs in Spalten schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Mit etwas Paprikapulver bestreuen.

4 Die Bagels auf den Schnittflächen mit dem gewürzten Quark bestreichen. Mit Salat und Apfelspalten belegen, je 2 Bagels zusätzlich mit Lachs und 2 Bagels mit Käse. Die Bagels zusammensetzen.

TIPP: Keine Bagels zu bekommen? Dann nehmen Sie einfach große Baguettebrötchen statt der Brötchenringe. Und wenn Sie besonders schnell abnehmen möchten, genießen Sie statt der kohlenhydratreichen Bagels Eiweißbrötchen oder das saftige Eiweißbrot mit der leckeren Füllung.



Linsen-Burger

150 g kleine grünbraune Linsen (z. B. Puy-Linsen) | 1 Zwiebel | 2 Möhren | 2 Eier | 60 g Weizengrieß | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | ¼ TL gemahlener Koriander | 2 EL TK-Petersilie | 2 EL Olivenöl | 4 Burger-Brötchen | 100 g fettarmer Frischkäse (5 % Fett) | 8 Salatblätter | 2 Tomaten

Für 2 Personen | ⌚ 60 Min. Zubereitung
Pro Portion 800 kcal, 41 g EW, 21 g F, 108 g KH

- 1 Die Linsen in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. garen. Inzwischen die Zwiebel und die Möhren schälen und klein würfeln. Zu den Linsen geben, alles zusammen weitere 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2 Die Linsen-Gemüse-Mischung in eine Schüssel füllen, mit einem Pürierstab grob pürieren. Die Eier und den Grieß dazugeben,

alles mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und der Petersilie würzen und gut vermischen. Vier große Burger daraus formen.

- 3 Das Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Die Burger darin insgesamt ca. 10 Min. von beiden Seiten braten. Anfangs vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinanderfallen.

- 4 Die Burger-Brötchen halbieren, nach Belieben rösten. Mit Frischkäse bestreichen. Salatblätter waschen und trocken schütteln, die Tomaten waschen, abtrocknen und ohne die Stielansätze in Scheiben schneiden. Brötchenhälften mit Salat, Tomaten und den Linsen-Burgern dazwischen wieder zusammensetzen.

VARIANTE: Die aus Linsen zubereiteten Burger schmecken auch warm superlecker, eignen sich also nicht allein als vegetarische Füllung für die beliebten Brötchen. Servieren Sie sie bei einer anderen Gelegenheit frisch aus der Pfanne, kombiniert mit sanft gedünstetem Gemüse und einer würzigen Tomatensauce.



Bandnudeln mit Mohn

250 g Putenbrustfilet | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Handvoll Kerbel | Salz | 1 Paket frische Bandnudeln (300 g; Kühlregal) | 2 EL Butter | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | getrocknete zerbröselte Chilischoten | 2–3 EL gemahlener Mohn

Für 2 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 730 kcal, 48 g EW, 23 g F, 80 g KH

1 Das Putenbrustfilet abwaschen und trocken tupfen, fein schnetzeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine schräge Ringe schneiden. Den Kerbel verlesen, ganz kurz mit kaltem Wasser abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

2 Reichlich Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach der Packungsbeschreibung bissfest garen. Inzwischen $\frac{1}{2}$ EL Butter in einer breiten Pfanne erhitzen, das Fleisch etwa 1 Min.

rundherum goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chili würzen, aus der Pfanne nehmen.

3 Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen, Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Mohn, Kerbel und das Fleisch untermischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, in der Pfanne mit den übrigen Zutaten mischen und alles sofort genießen.

TIPP: Frische Nudeln werden immer beliebter, seit einiger Zeit gibt es sie abgepackt im Kühlregal größerer Supermärkte. Wenn Sie keine bekommen, kochen Sie 250 g getrocknete Bandnudeln bissfest und mischen diese nach dem Abtropfen unter die Puten-Frühlingszwiebel-Mischung.



Spaghetti mit Tomaten-Kapern-Sauce

1 kleines Glas Kapern (etwa 50 g) | 50 g schwarze oder grüne Oliven | 1–2 rote Chilischoten | 3 Sardellenfilets | 1 Knoblauchzehe | 3 EL Olivenöl | 1 Dose geschälte gehackte Tomaten (400 g) | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 250 g Spaghetti | 1 Päckchen TK-Petersilie oder einige Stängel frische Petersilie

Für 2 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 750 kcal, 21 g EW, 27 g F, 102 g KH

1 Die Kapern abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Die Oliven entsteinen, die Chilischoten waschen, putzen und entkernen. Alles fein hacken.

2 Die Sardellenfilets kalt abrausen, den Knoblauch schälen, beides im Mörser zerdrücken, dabei nach und nach das Öl darunter arbeiten. Die Mischung in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen.

3 Die Kapern-Mischung und die Tomaten einrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei schwacher Hitze 15 Min. leicht einkochen lassen.

4 Inzwischen die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen und anschließend gut abtropfen lassen.

5 Frische Petersilie, falls verwendet, waschen und die Blättchen klein schneiden. Die Petersilie unter die Tomaten-Kapern-Sauce rühren, diese mit Salz, Pfeffer und etwas Kapernsud würzig abschmecken, sofort mit den Spaghetti servieren.

Auberginentaler mit Lammragout

1 große Aubergine (400 g) | Salz | 1 Salatgurke | 200 g Schafsmilch-Joghurt | 2 EL TK-Schnittlauch | Pfeffer aus der Mühle | 250 g Lammrückenfilet (Lamm-Lachse) | 1 große Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 4 Zweige Thymian | 2 EL Olivenöl | 1/8 l Fleischbrühe | 2 EL Tomatenmark

Für 2 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung
Pro Portion 360 kcal, 33 g EW, 20 g F, 12 g KH

- 1 Die Aubergine waschen. Aus dem Mittelteil 6–8 etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und ruhen lassen, während die übrigen Zutaten vorbereitet werden. Den Rest der Aubergine sehr klein würfeln.
- 2 Die Gurke schälen und grob raspeln, ein wenig ausdrücken, dann die Raspel mit dem Joghurt und dem Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Lammrückenfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen.
- 4 Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine breite beschichtete Pfanne trocken erhitzen, die Auberginenscheiben darin etwa 6 Min. goldbraun braten, zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Parallel dazu das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lammfleisch einrühren und 1/2 Min. scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und die gewürfelte Aubergine in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min. braten. Brühe, Tomatenmark und den Thymian einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Zuletzt das Lammfleisch wieder dazugeben, das Ragout abschmecken und zusammen mit den gebratenen Auberginenscheiben und dem Gurkenjoghurt genießen.

TIPP: Wenn Sie Lammfleisch nicht so gern mögen oder keines bekommen, bereiten Sie das Ragout einfach mit Rind- oder Schweinefleisch zu. Kaufen Sie am besten auch in diesem Fall Filet, das kommt nach der superkurzen Garzeit zart und saftig auf den Tisch.

VARIANTE: Veggie-Auberginentaler
Dafür die Aubergine wie beschrieben vorbereiten, salzen und kurz ziehen lassen, damit Wasser austreten kann. Statt Lammfleisch etwa 80 g Soja-Schnetzel (gibt's in größeren Supermärkten und im Bioladen) ungefähr 10 Min. in Gemüsebrühe einweichen, abtropfen lassen und zusammen mit Zwiebelwürfeln, Knoblauch und der klein gewürfelten Aubergine in etwas Olivenöl braten. Herzhaft würzen und zusammen mit den gebratenen Auberginentalern anrichten.



SCHLANK IM SCHLAF FÜR FRAUEN

»Typisch Mann« oder »typisch Frau«: Das gilt auch fürs Essen. Deshalb gibt es jetzt **Schlank im Schlaf** speziell für Frauen. Mit Dr. Papes maßgeschneidertem Ernährungskonzept nehmen Frauen leicht und ohne Jojo-Effekt ab.



Morgens ein reichhaltiges Kohlenhydrat-Frühstück, mittags können Sie Kohlenhydrate und Eiweiß ganz nach Geschmack mischen, und abends gibt es feine Eiweißgerichte. Essen Sie sich richtig satt. Die Pfunde werden trotzdem purzeln! Besonders dann, wenn Sie »hormon-typgerecht« essen. Ihren Hormontyp können Sie nach Dr. Papes Anleitung in diesem Buch leicht selbst bestimmen.



Das Extra:

Für alle, denen es schwerfällt, abends auf Brot zu verzichten, gibt es ein neues Schlank-im-Schlaf-Eiweiß-Abendbrot. Und dank Stevia auch manchmal eine süße Leckerei am Abend.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-3607-7



9 783833 836077



PEFC/04-32-0928

€16,99 [D]

€17,50 [A]

www.gu.de

G|U