



**Proteinhaltig. Ausgewogen. Lecker.**

## **„FEEL GOOD“: Das neue Kochbuch von EDEKA**

- **Neues EDEKA-Kochbuch mit 90 proteinhaltigen und ausgewogenen Rezepten**
- **Ab 01. Oktober 2026 für 14,95 Euro bei EDEKA, Marktkauf und im Buchhandel erhältlich**
- **Einblick in die Planetary Health Diet – in Kooperation mit dem WWF**

**Hamburg, September 2026: Ausgewogene Ernährung kann so einfach sein – und dabei richtig gut schmecken. Mit „FEEL GOOD – Das Kochbuch“ präsentiert EDEKA ein modernes Kochbuch, das bewusste Ernährung alltagstauglich macht und auf protein-, ballaststoffhaltige sowie zuckerarme Rezepte setzt. Ob energiereiches Frühstück, sättigendes Mittagessen, leichte Gerichte für den Abend oder ein schneller Snack für zwischendurch – auf 192 Seiten mit 90 Rezepten ist für alle etwas dabei. „FEEL GOOD – Das Kochbuch“ ist ab dem 01. Oktober 2026 für 14,95 Euro bei EDEKA, Marktkauf und im Buchhandel erhältlich.**

### **Protein im Fokus**

Bewusst essen, sich gut fühlen und dabei ganz unkompliziert genießen: Genau das ist das Konzept von „FEEL GOOD – Das Kochbuch“. Die Rezepte sind modern, alltagstauglich und verbinden guten Geschmack mit einer nährstoffbewussten Ernährung. Ein besonderes Augenmerk liegt auf einer ausgewogenen Proteinversorgung – alle Mahlzeiten, ob Frühstück, Hauptgericht oder Snack, zeichnen sich durch einen Proteinanteil von mindestens 12 % an der Gesamtenergie aus. Ergänzt durch ballaststoffreiche Zutaten und einen bewussten Umgang mit Zucker entsteht eine Küche, die sättigt, Energie schenkt und dabei richtig lecker ist.



## Inspiration für den ganzen Tag

Aufgeteilt ist das Buch in vier Kapitel: In „Morgens“ sorgen abwechslungsreiche Rezepte wie Proteinwaffeln, Hähnchenbrust-Bagels oder fruchtige Smoothies für einen genussvollen Start in den Tag. Das Kapitel „Mittags“ bringt mit sättigenden Bowls und knackigen Salaten nicht nur Farbe, sondern auch Fülle auf den Teller: von aromatischem Garnelen-Edamame-Fenchelsalat über saftigen Lammrücken auf Gemüsebett bis hin zu Möhren-Zucchini-Zoodles. Mit kross gebratenem Kabeljau mit Röstgemüse, Tofu-Cesar-Wraps oder einer leckeren Wantan Nudelsuppe stehen im Kapitel „Abends“ milde, harmonische Rezepte im Mittelpunkt. Ergänzt wird das Buch durch das Kapitel „Snacks“: von proteinreichen Cheesecake Bites über geröstete Kichererbsen bis hin zu praktischen Hafer-Flapjacks für unterwegs. Ob vegetarisch, vegan oder mit Fleisch und Fisch – die Vielfalt der Gerichte zeigt, wie abwechslungsreich und bunt Kochen sein kann.

## Mit Know-how und cleveren Tipps

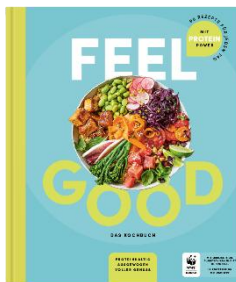
Neben detaillierten Schritt für Schritt-Anleitungen bietet „FEEL GOOD – Das Kochbuch“ umfangreiches Hintergrundwissen und praktische Unterstützung für den Alltag. In Kooperation mit dem WWF gibt das Kochbuch außerdem spannende Einblicke in die Planetary Health Diet und bietet Orientierung für einen ausgewogenen Telleraufbau. Warenkunden, Küchenhacks sowie praktische Tipps und Checklisten zu den wichtigsten Protein- und Ballaststofflieferanten ergänzen die Rezeptvielfalt. Besonders praktisch: Klare Rezept-Kennzeichnungen wie „Ballaststoff-“ und „Proteinquelle“ oder „zuckerarm“ sorgen für zusätzliche Orientierung beim Kochen und Genießen.



## In bester Gesellschaft

Mit „FEEL GOOD – Das Kochbuch“ erweitert EDEKA seine erfolgreiche Kochbuchreihe und greift damit aktuelle Ernährungstrends auf. Wie bereits die Vorgänger überzeugt auch dieses Buch durch hochwertige Ausstattung, moderne Food-Fotografie und alltagstaugliche Rezepte. Ab dem 01. Oktober 2026 ist „FEEL GOOD – Das Kochbuch“ für 14,95 Euro bei EDEKA, Marktkauf, und im Buchhandel erhältlich.

## „FEEL GOOD – Das Kochbuch“ im Überblick



- 192 Seiten mit 90 Rezepten
- Vier Kapitel: Morgens, Mittags, Abends, Snacks
- Fokus auf Proteine, Ballaststoffe und wenig Zucker
- Praktische Tipps, Warenkunden und Food-Hacks
- Einblick in die Planetary Health Diet im Innenteil – in Kooperation mit dem WWF
- Hochwertige Hardcover-Ausstattung
- Preis: 14,95 Euro
- Ab 01. Oktober 2026 bei EDEKA, Marktkauf und im Buchhandel erhältlich

## EDEKA – Deutschlands erfolgreichste Unternehmer-Initiative

Das Profil des mittelständisch und genossenschaftlich geprägten EDEKA-Verbunds basiert auf dem erfolgreichen Zusammenspiel dreier Stufen: Bundesweit verleihen rund 3.200 selbstständige Kaufleute EDEKA ein Gesicht. Sie übernehmen auf Einzelhandelsebene die Rolle des Nahversorgers, der für Lebensmittelqualität und Genuss steht. Unterstützt werden sie von sechs regionalen Großhandelsbetrieben, die täglich frische Ware in die EDEKA-Märkte liefern und darüber hinaus von Vertriebs- bis zu Expansionsthemen an ihrer Seite stehen. Die Koordination der EDEKA-Strategie erfolgt in der Hamburger EDEKA-Zentrale. Sie steuert das nationale Warengeschäft ebenso wie die erfolgreiche Kampagne „Wir lieben Lebensmittel“ und gibt vielfältige Impulse zur Realisierung verbundübergreifender Ziele. Mit dem Tochterunternehmen Netto Marken-Discount setzt sie darüber hinaus erfolgreiche Akzente im Discountgeschäft. Fachhandelsformate wie trinkgut, NATURKIND oder budni, die Kooperation mit dem App-basierten Lieferdienst Picnic und das Großverbrauchergeschäft mit dem EDEKA Foodservice runden das breite Leistungsspektrum des Unternehmensverbunds ab. EDEKA erzielte 2025 mit rund 10.900 Märkten und rund 417.500 Mitarbeitenden einen Umsatz von 77,3 Mrd. Euro. Mit rund 20.900 Auszubildenden ist EDEKA einer der führenden Ausbilder in Deutschland.

### EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG

Unternehmenskommunikation

New-York-Ring 6  
22297 Hamburg

Telefon: +49 40 6377-2182  
Fax: +49 40 6377-2971

E-Mail: [produkt-pr@edeka.de](mailto:produkt-pr@edeka.de)  
[verbund.edeka.de](https://www.verbund.edeka.de)

