



## Fern Green

### Nachhaltig kochen, nachhaltig genießen

**Mit viel Wissen für den Einkauf, Tipps zur Vorratshaltung und 90 kreativen Rezepten für einen grüneren Planeten**

#### **Grüne Küche leicht gemacht**

Mit der richtigen Ernährung der Umwelt etwas Gutes tun. Dieses **Kochbuch** unterstützt Sie dabei, sich **verantwortungsvoller zu ernähren** und **mehr Grün in Ihre Alltagsküche** zu bringen. Rund **90 Rezepte** beweisen, wie köstlich und bunt das **nachhaltige Kochen** ist: es gibt Cashew-Pilz-Pasta, Spinat-Falafel-Bowl oder Tahin-Ricotta-Cheesecake. **Ausführliche Informationen und Illustrationen** beantworten alle wichtigen Fragen rund um die nachhaltige Küche – z.B. Wie vermeide ich Lebensmittelverschwendung?

#### **Nachhaltig essen für jeden Geschmack**

Nachhaltiger Leben fängt beim Essen an! Welche Lebensmittel sind ökologisch sinnvoll produziert? Welche Fleisch- und Fischarten kann man ohne schlechtes Gewissen essen? Wie sieht eine umweltfreundliche Verpackung aus? Dieses Buch gibt Ihnen mit **kreativen Rezepten und praktischen Tipps** die Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie Ihre **nachhaltige Ernährung optimal planen, umsetzen und auf den Tisch bringen**.



- **90 nachhaltige & abwechslungsreiche Rezepte** erleichtern die Umstellung zu einem grüneren Leben – z.B. mit grünem Burger mit Gemüse-Chips, Linsen-Rinds-Ragout oder Masala-Eier-Kartoffel-Curry.
- **Optimaler Begleiter für ein nachhaltiges Leben für Einsteiger\*innen:** Wie treffe ich die richtigen Entscheidungen beim Lebensmitteleinkauf? Wie lege ich einen guten Vorrat an? Wie vermeide ich Plastik? Dieses Buch hilft Ihnen dabei, nach und nach mehr Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit in Ihren Kochalltag zu integrieren.
- **Praktische Nachhaltigkeits-Tipps:** Ob zur Vorratshaltung, für den Zero-Waste-Einkauf oder zur idealen Verwertung von Lebensmitteln – mit diesen Ratschlägen ist die nachhaltige Küche kinderleicht umzusetzen.

**Die Grundlagen der nachhaltigen Küche zusammengefasst! Dieses Buch begleitet Sie mit leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps auf Ihrem Weg zu einem ökologischen Leben.**

## Fern Green

### Nachhaltig kochen, nachhaltig genießen

**Mit viel Wissen für den Einkauf, Tipps zur Vorratshaltung und 90 kreativen Rezepten für einen grüneren Planeten**

ISBN 978-3-8310-4252-4

252 Seiten, 182 x 240 mm

Über 200 farbige Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)