



Immer mehr Menschen legen heute Wert auf eine gesunde, vollwertige und ausgewogene Ernährung und so feiern derzeit alte Getreidesorten ihr erfolgreiches Comeback. Egal ob Supermarkt oder Reformhaus, überall sind sie neuerdings zu finden. Angesichts dessen, dass neuere hochgezüchtete Sorten im Verdacht stehen, Unverträglichkeiten auszulösen, ist das auch nicht weiter verwunderlich.

Dass auch mit altbekannten Körnern innovative Rezepte fernab der Mainstream-Küche möglich sind, beweist das Kochbuch „Körnerküche“ mit seinen mehr als 150 abwechslungsreichen Rezepten, von denen etwa die Hälfte glutenfrei zubereitet werden. Von Rote-Bete-Buchweizen- Suppe über Gemüseburger mit Dinkel und Ratatouille- Auflauf mit Emmer und Feta bis hin zu süßem Mandel-Polenta-Kuchen finden Körner-Fans und solche, die es werden wollen, was das Herz begehrt. Der Fokus des Buches liegt dabei auf den sogenannten „Urgetreiden“. Bei ihnen handelt es sich um echte Vollkörner, die Faserstoffe, gesunde Fette, Vitamine und wichtige Mineralien enthalten, was sie besonders nährstoffreich macht. Darüber hinaus sind Körner gute Proteinlieferanten und eignen sich hervorragend für den Speiseplan von Vegetariern und Veganern, sind aber gleichzeitig auch eine gesunde Beilage für Fleischgerichte. Das Einleitungskapitel bietet ergänzend zu den Rezepten viele praktische Tipps und Informationen rund um die alten Sorten und erklärt in anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen die Vorbereitungs- und Gartechniken, damit die Gerichte beim Nachkochen zuhause auch garantiert gelingen.

"Körnerküche" wurde von einem kompetenten Autorenteam konzipiert: **Laura Agar Wilson** ist Gesundheitscoach, Autorin und Rezeptentwicklerin. Sie betreibt außerdem den Blog wholeheartedlyhealthy.com, auf dem sie ihre Tipps, Tricks und Rezepte veröffentlicht, und schreibt regelmäßig für die Huffington Post. **Jodi Moreno** ist Köchin und Food-Fotografin und schreibt u.a. für die Huffington Post und VegNews Magazine. 2014 wurde ihr Blog „What's Cooking Good Looking“ vom Saveur Magazine als einer der besten Food-Blogs ausgezeichnet. **Sarah W. Caron** ist Redakteurin bei der Bangor Daily News und schreibt als freie Autorin für diverse Food Magazine. Mit „Maine Course“ hat sie ihre eigene Zeitungskolumne und betreibt außerdem den Foodblog sarahscucinabelle.com.

ISBN
256 Seiten, 195 x 233 mm
ca. 180 Farbfotografien
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.