



Immer mehr Menschen legen Wert darauf, unverarbeitete Produkte einzukaufen und möchten selbst dafür Sorge tragen, was sie zu sich nehmen. Und so wächst auch das Interesse daran, Grundzutaten wie Senf, Butter oder Joghurt selbst herzustellen. Wie einfach das geht, zeigt das Buch „Home Made Basics“. Selbst gemacht statt nur gekauft lautet hier das Motto.

Das Buch präsentiert 30 grundlegende Techniken zum Einmachen, zur Herstellung von Milchprodukten, zum Brotbacken und Fermentieren und erklärt sie anhand von einfachen Rezepten. Beherrscht man diese Basics erst einmal, lässt sich eine Vielzahl von Lebensmitteln ganz leicht selbst herstellen, die man sonst oft nur als Fertigprodukt im Supermarkt kaufen kann.

In den sechs Kapiteln stellt Autorin Kate Walsh neben Rezepten zu traditionellen Grundnahrungsmitteln wie Marmelade, Brot, Essig oder Sauerkraut auch ausgefallenerer Gerichte wie Granola, Kimchi oder Kombucha vor. Alle Projekte sind dabei absolut unkompliziert und schnell gemacht. Einige Rezepte, die ein wenig mehr Zeit für die Zubereitung erfordern, werden im Kapitel „Wochenendprojekte“ erklärt. Hier erfährt der Leser zum Beispiel, wie man seine eigene Wurst herstellt oder einen fruchtigen Erdbeer-Shrub ansetzt. Die ausführlichen und anschaulich bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen sorgen dafür, dass die 46 Rezepte beim Nachkochen zuhause auch garantiert funktionieren. Die einzelnen Grundrezepte lassen sich dabei ganz leicht abwandeln. So wird zum Beispiel aus dem selbst gemachten Ingwersirup im Handumdrehen ein leckerer Ingwercocktail. Das praktische Register rundet den Band ab.

Ein Muss für alle, die sich bewusst und gesund ernähren wollen!

Kate Walsh gibt sie Kochkurse und möchte Menschen auf unkomplizierte Art und Weise zum gesunden und bewussten Essen führen. Bei ihrer Arbeit auf verschiedenen Bio-Bauernhöfen und bei *Slow Food USA* fand sie die Inspiration für dieses Buch.

ISBN
216 Seiten, 222 x 270 mm
150 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.