



Fern Green

Nachhaltig kochen, nachhaltig genießen

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

Nachhaltiger Leben fängt beim Essen an! Welchen Fisch kann man eigentlich noch essen, wo kann ich Plastik beim Lebensmittel-Einkauf vermeiden, wie lege ich einen guten Vorrat an oder vermeide Lebensmittel-Verschwendung? Das alles ist sehr komplex, und vieles läuft falsch mit unserem Lebensmittelsystem, doch man versteht die Zusammenhänge nicht ganz. Kein Wunder, dass wir uns manchmal damit überfordert fühlen, was man denn jetzt eigentlich noch ruhigen Gewissens essen kann. Und dann noch die Frage aller Fragen: Was soll man daraus kochen?

Das Buch "Nachhaltig Kochen und Genießen" zeigt mit über 90 Rezepten für jeden Geschmack kreativ-köstliche Ideen für einen nachhaltigen Lebensstil. Es gibt Rezepte wie Cashew-Pilz-Pasta, Spinat-Falafel-Bowl, Tahin-Ricotta-Cheesecake, grüne Burger mit Gemüse-Chips, Linsen-Rinds-Ragout oder Masala-Eier-Kartoffel-Curry. Zusätzlich erklärt das Buch anhand von Illustrationen und Übersichten, wie jeder ein bisschen mehr zu einem grüneren Planeten beitragen kann. Ob Zero Waste, mehr Rücksicht auf den ökologischen Fußabdruck oder nachhaltige Vorratshaltung.



Das Buch unterteilt sich dabei in einen Grundlagenteil, der die wichtigsten Aspekte eines nachhaltigen Lebensstils erläutert und in praktische Anleitungen für köstliche Mahlzeiten. Hier finden sich unter anderem Kapitel zu den Themen Frühstück, Gemüse, Schnelle Küche, Aus dem Vorratsschrank, One-Pot-Gerichte, Süßes, aber auch Tipps und Tricks zum Einmachen von Pickles, Marmeladen und fermentierten Gemüse. Das perfekte Ratgeberkochbuch für Ihren Weg zu einem ökologischen Leben.

Über die Autorin: Fern Green ist Rezeptentwicklerin, Foodstylistin und erfolgreiche Autorin vieler Grüne-Reihe-Titel wie u.a des Bestsellers "Grüne Smoothies".

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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.