

RATGEBER

22.11.2016

Raffiniert und regional, vielfältig und saisonal Mehr als 100 Rezepte aus der Landfrauenküche

Raffinierte Speisen für die Festtafel mit Gästen und der Familie lassen sich ganz ohne eingeflogene Zutaten aus fernen Ländern zubereiten. Wie regionale und saisonale Einkäufe die Grundlage bilden für leckere, bodenständige und zugleich überraschende Menüs, zeigt das Kochbuch „Landfrauenküche“ der Verbraucherzentrale NRW. Mehr als 100 Rezepte und zahlreiche weitere Tipps weisen darin den Weg zu gesunden, frischen Gerichten, die Lebensmitteltransporte vermeiden und so zum nachhaltigen Leben beitragen.

Mit Verzicht allerdings geht das nicht einher. Die nach Jahreszeiten gegliederten Speisen versprechen vollen Geschmack und reichlich Abwechslung. Für den Winter etwa reichen die Anregungen von Wirsing-Kartoffel-Auflauf und Wildschweingeschnetzeltem über Spitzkohl mit Walnussbrot und Porree-Fisch-Gratin bis zu Entenbrust-Frucht-Spießen. Auch Vegetarier kommen dank der mehr als 40 fleischfreien Vor- und Hauptspeisen auf ihre Kosten. Neben den reinen Rezepten und einem Zutatenregister liefert die „Landfrauenküche“ auch Informationen rund um die richtige Vorratshaltung, einen Saisonkalender sowie Porträts mehrerer Hofläden als Bezugsquelle für garantiert frische Waren aus der Region.

Das Kochbuch hat 176 Seiten und ist jetzt zum Preis von 5 Euro erhältlich.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 02 11 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis an die Redaktionen:

*Rezensionsexemplare/Anfragen unter Tel. 02 11 / 38 09-363, oder
Fax 02 11 / 38 09-235, oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw.
Druckfähiges Titelbild: www.vz-ratgeber.de/DE-NW/media1153983A.jpg*