

DAGMAR VON CRAMM

# GENUSS AUS DER HEIMAT

Die besten regionalen & saisonalen Rezepte

**G|U**



# Inhalt

---

## 07 | Vorwort

## 10 | Grün einkaufen

## 28 | Richtig kochen

## 32 | Punktgenau planen

## 34 | Mach was draus

## 36 | Frühling

Frische, leichte Frühlingsgerichte mit Kräutern und grünem Gemüse, Spargel und Erdbeeren, Hühnchen und Lamm. Mit Saisonkalender und interessanten Informationen zum Sammeln von Blüten und Wildkräutern sowie Selberziehen von Küchenkräutern.

## 96 | Sommer

Die ganze Palette der Sommergerichte mit sonnengereiften Tomaten, knackigen Salaten, zartem Fisch, Fleisch vom Grill und frischen Beeren. Mit Saisonkalender und Wissenswertem zum Thema Einmachen.

## 160 | Herbst

Eine üppige Auswahl an Herbstgerichten mit Kürbissen und Pilzen, Quitten und Pflaumen, gefüllter Ente, knusprigem Braten und Wild. Mit Saisonkalender, Tipps und Anregungen zu selbst gemachten Vorräten und alten Konservierungsmethoden.

## 220 | Winter

Bodenständige und feine Wintergerichte mit Rübchen und Kohl, Süßkartoffeln und Topinambur, Gänsebraten, sanft geschmortem Fleisch und süßen Hauptgerichten. Mit Saisonkalender und vielen Tipps zu Wintergemüse, Gewürzen und traditionellem Schlachtfest.

## 278 | Glossar

## 280 | Rezept- und Sachregister

## 286 | Register nach Menüfolge

## 288 | Impressum

# Gemüse, Obst und Kartoffeln

## TOP

In punkto Ökobilanz sind Gemüse, Kartoffeln und Obst spitze – wenn saisonal und regional gekauft wird. Die Pestizid- und Nitratbelastung bei Gemüse und Obst ist in den letzten 10 Jahren erheblich zurückgegangen. Aktuelle Daten können bei Greenpeace und beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit eingesehen werden (s. S. 279). »Bio-Ware« ist besonders rückstandsarm!

## FLOP

Meist werden viele unterschiedliche Pestizide eingesetzt, die jeweils unter der Höchstgrenze liegen. Produkte aus Nordafrika, der Türkei und Asien sind oft stark belastet. Exotische Früchte werden häufig eingeflogen. Kühlung, CA-Lagerung (s. S. 278) und beheizte Treibhäuser verschlechtern die Ökobilanz.

## BASISWISSEN

- Gemüse, Obst und Kartoffeln sind als pflanzliche Lebensmittel reich an Kohlenhydraten, Wasser, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Diese Lebensmittel sollten die Basis der Ernährung bilden.
- Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Bohnen oder teilweise auch Erbsen sind roh nicht verträglich. Auch derbes Wintergemüse wird gegart besser vertragen. Alles übrige Gemüse ist roh essbar.
- 26 Prozent der Lebensmittelabfälle im Haushalt sind Gemüse, 18 Prozent Obst! Das ist fast die Hälfte aller Lebensmittelabfälle! Durch den hohen Wasseranteil werden Gemüse und Obst schnell welk und faul. Deshalb bei Bundgemüse wie Möhren, Rote Bete, Radieschen, aber auch Kohlrabi die Blätter sofort entfernen und getrennt lagern. Sie entziehen dem Gemüse Nährstoffe und Feuchtigkeit.
- Blattgemüse, Kräuter und Beeren sollten luftdicht verpackt im Kühlschrank lagern. Wurzel- und Knollengemüse kühl und feucht aufbewahren. Nachreifendes wie Tomaten, Avocado, Pfirsich, Banane oder Aprikosen bei Zimmertemperatur luftig und schattig lagern. Obst getrennt aufbewahren: Die meisten Sorten sondern Ethylen ab, das andere Früchte oder Gemüse schnell nachreifen und verderben/lässt.

## WIE GESUND?

Nicht nur »one apple a day«, sondern drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst ersetzen den Doktor! Sie senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Obst und Gemüse haben die höchste Nährstoffdichte an Mineralstoffen und Vitaminen. Gleichzeitig sind sie extrem kalorienarm, füllen aber den Magen durch ihren hohen Ballaststoffgehalt. Diese unverdaulichen Bestandteile gehören

zu den sekundären Pflanzenstoffen, die eine vielfältige gesundheitsfördernde Wirkung haben. Im Falle der Ballaststoffe ist es die Förderung der Darmflora und dadurch eine Stärkung der Abwehrkräfte. Diese bioaktiven Substanzen schützen nicht nur den Menschen, sondern auch die Pflanzen selbst und sind deshalb in der äußeren Hülle konzentriert: Außenblätter und Schale. Kleiner Wermutstropfen: Wenn ein Produkt mit Rückständen belastet ist, befinden die sich auch vor allem auf Schale und Außenblättern. Kartoffelschalen enthalten nicht nur in grünen Schalentteilen giftiges Solanin, sondern auch andere schädliche Substanzen, vor allem alte Sorten. Deshalb Kartoffeln besser pellen.

Gemüse am besten dünsten oder dämpfen. Die Kochflüssigkeit immer verwenden, weil darin Mineralstoffe und Vitamine enthalten sind.

Tiefkühlen schont die Inhaltsstoffe, beim Konservieren dagegen gehen durch die Hitze mehr Vitamine verloren. Bei Obstkonserven senkt der Zuckergehalt die Nährstoffdichte. Und Säfte sind kein Ersatz für die ganze Frucht.

### WIE GRÜN?

- Als pflanzliche Lebensmittel haben Obst und Gemüse eine prima Ökobilanz: Gemüse nur 4,7 Prozent, Kartoffeln 6,2 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen von Fleisch, Obst 14 Prozent, da deutlich größere Importmengen exotischer Früchte eingeflogen werden. Bei saisonalem, einheimischem Obst dürfte die Ökobilanz dem Gemüse gleichen.
- Durch Verarbeitung verschlechtert sich die Ökobilanz: bei Obst- und Gemüsekonserven, Trockenobst, Säften, Kartoffelerzeugnissen. Dazu kommen energieintensiv hergestellte Verpackungen, vor allem Aluminiumdosen oder Plastikverpackungen. Pommes oder getrocknete Kartoffeln in Instantprodukten erzeugen sogar mehr Emissionen als Fleisch!
- Der hohe Energieverbrauch für Tiefkühlung bei Verarbeitung und Aufrechterhaltung der Kühlkette während Transport und Lagerung macht sich bei Gemüse, Obst und Kartoffeln negativ bemerkbar.
- Bei Importprodukten (exotische Früchte, Spargel im Winter oder empfindliche Sorten wie Erdbeeren)

ist die Emissionsbelastung abhängig von der Transportart: Das Flugzeug ist Spitzenreiter mit 60-mal so vielen Emissionen wie die Binnenschifffahrt, 51-mal so viel wie die Bahn und 15-mal so viel wie mit Lastkraftwagen.

- Außerhalb der Saison stammen regionale, deutsche Produkte meist aus Kühllagern oder beheizten Gewächshäusern, die unter Umständen 60-mal mehr Energie verbrauchen als Freilandanbau. Es kann daher sinnvoller sein, im Frühling Äpfel aus Neuseeland zu kaufen, statt deutsche Lageräpfel, vorausgesetzt sie wurden nicht eingeflogen.

### GRÜN PUNKTEN

- Am besten Waren aus dem Freilandanbau der jeweiligen Saison verwenden. Obst und Gemüse können voll ausreifen, schmecken besser und enthalten mehr wertvolle Inhaltsstoffe und weniger Nitrat, da dies durch Sonneneinstrahlung besser von den Pflanzen abgebaut wird.
- Saisonkalender beim Einkauf berücksichtigen. Das Angebot von Wochenmarkt oder Hofladen nutzen.
- Bioprodukte sind weniger belastet, können aber je nach Herkunft eine schlechtere Ökobilanz haben.

### GRÜNE TIPPS

- Ein eigener Gemüsegarten ist das Beste! Tomaten, Kürbis und Kräuter gedeihen aber auch auf dem Balkon. Frische, Geschmack und Gesundheitswert sind dann unschlagbar!
- Wer erntet, muss auch verarbeiten: Energiearm konservieren, also einwecken, mit Salz und Zucker, in Essig und Öl einlegen oder trocknen.
- Kartoffeln am besten energiesparend in einem Schnellkochtopf garen.
- So wenig Abfall wie möglich produzieren: Bei Rübchen, Rote Bete, Radieschen und Kohlrabi die Blätter mit verwenden. Das geht auch bei Kürbis. Möhrengrün allerdings nur in kleinen Mengen.



## Gedämpfter Spargel

VEGETARISCH



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1,5 kg weißer Spargel | 250 g grüner Spargel |  
1 Bund Basilikum | 1 EL Butter | 1 TL Mehl (Type 1050) |  
150 ml Spargelbrühe (s. S. 43) | 1 Prise Rohrzucker |  
Salz | weißer Pfeffer | 1 EL Crème fraîche

### CA. 45 MIN. | PRO PORTION CA.

100 kcal | 7 g EW | 4 g F | 9 g KH

Weißer Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargel über Dampf in 15–20 Min. garen. Grünen Spargel waschen, putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln.

Butter zerlassen, grünen Spargel darin ca. 2 Min. andünsten. Mehl darüberstäuben und Spargelbrühe dazugießen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Spargel zugedeckt in ca. 10 Min. weich garen. Basilikum mit Stielen zugeben und alles fein pürieren. Crème fraîche unterrühren. Creme salzen, pfeffern und mit weißem Spargel servieren. Dazu passen neue Kartoffeln.

## Spargelcarpaccio

VEGETARISCH



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g weißer Spargel | 100 g Portulak | je 2 EL Kapern und Kapernsud (aus dem Glas) | 2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 1 Msp. getrockneter Koriander | 1 Prise Zucker | 1 TL mittelscharfer Senf | 2–3 EL Spargelbrühe (s. S. 43) | 2 hart gekochte Eier | 4 EL Sesamsamen

### CA. 30 MIN. | PRO PORTION CA.

170 kcal | 8 g EW | 13 g F | 4 g KH

Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Portulak putzen, waschen, trocken schütteln und auf Teller geben. Kapern, Kapernsud, Öl, Salz, Pfeffer, Koriander, Zucker und Senf verrühren. Spargelbrühe oder Wasser dazugeben. Eier pellen und grob hacken.

Spargel in dünne Scheiben hobeln, auf dem Portulak verteilen, mit Dressing beträufeln. Sesamsamen rösten. Mit Eiern auf dem Spargel verteilen.

## Ofenspargel mit Kruste

VEGETARISCH



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 kg weißer Spargel | 1 rote Chilischote | 120 g Butter |  
100 g Semmelbrösel | 1 1/2 TL Salz | 1 TL mildes  
Paprikapulver | 1 TL Rohrzucker | 150 ml Weißwein

### CA. 50 MIN. | PRO PORTION CA.

420 kcal | 11 g EW | 26 g F | 10 g KH

Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Mit Butter in einem Topf zerlassen.

Spargelstangen auf ein tiefes Backblech legen, sodass die Spitzen zur Mitte zeigen. Brösel, Salz, Paprikapulver und Zucker mischen, Spargel damit bestreuen. Mit Chilibutter gleichmäßig beträufeln. Den Wein von der Seite dazugießen. Im Ofen (Mitte) bei 180° (Umluft, ohne Vorheizen) in 20–30 Min. garen.

## Spargelcremesuppe

VEGETARISCH



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Spargelbruch (oder 200–500 g Spargel-  
schalen und 200 g Spargel) | Salz | weißer Pfeffer |  
1 Prise Rohrzucker | 1 EL Butter (oder Walnussöl) |  
100 g Doppelrahmfrischkäse

### CA. 50 MIN. | PRO PORTION CA.

120 kcal | 4 g EW | 10 g F | 2 g KH

Spargel waschen und schälen. Schalen und eventuell weitere Schalen von einem anderen Spargelgericht mit 750 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker aufkochen und zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.

Sud abgießen und auffangen. Butter zerlassen, Spargel darin ca. 2 Min. dünsten. Spargelsud angießen, aufkochen und den Spargel in ca. 12 Min. garen. Spargel mit Sud fein pürieren. Püree mit Frischkäse verrühren und erhitzen. Suppe salzen und pfeffern.

### VARIANTEN

Besonders fein schmeckt Frischkäse mit Meerrettich. Statt Frischkäse Crème fraîche oder Schmand nehmen.

# Lachsforelle mit Bohnenbutter

Fisch im Ganzen – schonend umhüllt, mit Zitrone und Kräutern gefüllt.  
So verpackt bleibt er aromatisch und saftig und ist sogar fit für den Grill.

## ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

1 Lachsforelle (2,5 – 3 kg)  
Salz  
1 Bio-Zitrone  
400 g derbe Gemüseblätter  
(z.B. Kohlrabi, Rote Bete, Zucchini  
oder Huflattich)  
je 1 Bund Bohnenkraut, Majoran und  
glatte Petersilie  
2 Zweige Estragon  
200 g ausgepaltete dicke Bohnenkerne  
100 g weiche Butter  
Pfeffer

CA. 2 STD.

BEI 6 PERSONEN PRO PORTION CA.

580 kcal | 56 g EW | 34 g F | 12 g KH

## KÜCHEN-TIPP

Die Garzeit hängt von der Dicke des Fisches ab. Ein Garthermometer hilft, die richtige Zeit abzugreifen: Wenn die Kerntemperatur von 65° erreicht ist, den Ofen ausschalten und den Fisch nachziehen lassen, sodass das Thermometer am Ende 70° zeigt.

Lachsforelle waschen und innen salzen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüseblätter waschen, putzen und dicke Blattrippen flach schneiden. Harte Blätter wie Kohlrabiblätter in kochendem Wasser blanchieren oder in einem Dämpfeinsatz in ca. 5 Min. weich dämpfen, dann kalt abschrecken.

Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Hälfte des Bohnenkrauts und Majorans, Estragon und einige Zitronenscheiben in die Öffnung der Lachsforelle legen. Eine Schicht Blätter überlappend auf ein Backblech legen. Ein paar Zitronenscheiben darauf verteilen und salzen. Den Fisch daraufsetzen, mit restlichen Zitronenscheiben belegen, mit übrigen Blättern bedecken und rundum fest andrücken. Im Ofen (Mitte) bei 140° (Umluft, ohne Vorheizen) in ca. 1 Std. garen. Ofen ausschalten und den Fisch darin ca. 20 Min. ziehen lassen.

Dicke Bohnen waschen. Die übrigen Majoran- und Petersilienblätter abzupfen. Die Stiele mit restlichem Bohnenkraut und Bohnen in 150 ml Salzwasser in ca. 15 Min. weich garen. Bohnenkraut und Stiele entfernen, Kochwasser abgießen und auffangen. Bohnen, Majoran- und Petersilienblätter und Butter cremig pürieren, eventuell etwas Kochwasser untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Bohnenbutter kalt stellen.

Fisch herausnehmen, Blätter und Zitronenscheiben entfernen. Mit Bohnenbutter servieren. Dazu passen Kräuterkartoffeln.

## VARIANTE

**Gegrillter Fisch:** So eingepackt lässt sich Fisch auch grillen. Nehmen Sie kleine Fische, die 600–750 g wiegen. Die Fische auf jeder Seite ca. 8 Min. grillen, dann am Rostrand ca. 10 Min. ziehen lassen. Die Blätter dürfen nachdunkeln – sie werden nicht mitgegessen, schützen aber das zarte Fischfleisch durch ihren Wassergehalt.





# Pilze frisch aus dem Wald

...schmecken einfach sensationell! Am besten trocken putzen – sie nehmen sonst Wasser auf und verlieren einen Teil ihres Aromas. Sie lassen sich auf köstliche Art haltbar machen – und entgegen allen Vorurteilen wieder aufwärmen. Zwischendurch sollten sie allerdings kühl lagern, weil sich ihr Eiweiß leicht zersetzt.

## VEGETARISCH



### PILZE TROCKNEN

Frische Pilze (z. B. Steinpilze, Morcheln, Krause Glucke, Totentrompete und Maronenröhrling) putzen, in Scheiben und Stücke schneiden, diese auf einen Faden auffädeln oder auf Zeitungspapier auslegen und trocknen. Für Ungeduldige gibt es den Dörrapparat. Die Pilze müssen nach dem Trocknen richtig hart sein. Erst dann in Gläsern luftdicht verschließen. Wer sie als Pulver liebt, kann die getrockneten Pilze auch mahlen.

### PILZSCHMARRN

150 ml Milch mit 80 g Maismehl verquirlen. 400 g frische Waldpilze vom Schmutz befreien, größere in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Bund Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. 2 Eier trennen. Den Teig mit Eigelben verquirlen und salzen. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben. 1 EL Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Pilze zugeben und ca. 5 Min. kräftig anbraten. Den Teig darauf verteilen und zugedeckt in ca. 5 Min. goldbraun backen. Schmarrn wenden, dabei 1 EL Butter zufügen und weitere 5 Min. backen. Den Schmarrn mit Gabeln zerreißen und mit Petersilie bestreuen.

### BUTTER-PILZ-SALAT

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. 2 EL Rapsöl erhitzen, Die Zwiebeln darin glasig dünsten. 100 ml Rotwein zugießen und einige Min. einkochen lassen. Mit 2 EL Aceto balsamico, Salz und Pfeffer würzen. 1 kleinen Kopf Buttersalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. 250 g junge, fleischige, schöne Pilze wie Champignons oder Rosenseitlinge trocken säubern und in hauchdünne Scheiben hobeln. Stiele eventuell zum Trocknen beiseitelegen. Pilze und Salat locker vermischen. Das warme Dressing darüber verteilen. Dazu passt Kartoffel-Dinkel-Brot (s. S. 213).

### PILZE EINFRIEREN

Frische Pilze vor dem Einfrieren blanchieren. Gegarte Pilzspeisen lassen sich ebenfalls einfrieren. Gut geeignet sind: Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge, Morcheln, Maronen und Pfefferröhrling. Wichtig! Gefrorene Pilze nie lange auftauen, sondern frisch aus dem Eis verarbeiten.

### PILZE IN ESSIGLAKE

1 kg Pilze putzen. 500 ml Weißweinessig mit 1 TL Salz, Kräutern (z. B. je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und 6 Lorbeerblätter) und 300 ml Wasser aufkochen. Pilze zugeben und 4–5 Min. sprudelnd kochen, dann in Gläser füllen. Gläser fest verschließen und dunkel lagern. Wer noch mehr Geschmack möchte, kann z. B. 1 geschälte Zwiebel und Knoblauchzehen sowie 1 Chilischote mitkochen. Wenn die Pilze verzehrt sind, den Essig für Dressings verwenden.

### PILZE IN ÖL

1 kg Pilze putzen. 800 ml Wasser mit 1 TL Salz, 1 TL Pfefferkörnern, einigen Nelken (ersatzweise Koriander- oder Pimentkörner, Wacholderbeeren, 1 Chilischote, 1 Zweig Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Salbeiblätter) ca. 3 Min. kochen. Pilze abgießen – den Sud auffangen und als Grundlage für Suppen oder Saucen verwenden. Pilze vollständig auskühlen und abtropfen lassen. Dann mit Gewürzen in Gläser füllen und alles mit einem guten Olivenöl vollständig bedecken. Beim Einfüllen darauf achten, dass sich keine Luftblasen bilden und die Pilze vollständig von dem Öl umspült werden. Die Gläser fest verschließen, dann kühl und dunkel lagern.

*Jeweils von links nach rechts - oben: Pilze trocknen, Pfifferlinge, Pilzschmarrn. Mitte: Nebelkappe, Rosenseitling. Unten: Butterpilzsalat, Parasol, Pilze in Öl*

# Sauerteigbrot

Roggen braucht Sauerteig zum »Gehen«. Dadurch ist das Brot lange haltbar.  
Die eingeweichten Körner entwickeln beim Keimen noch mehr gesunde Nährstoffe  
und machen das Brot saftig!

## VEGETARISCH



### ZUTATEN FÜR 2 KASTENFORMEN À 10 X 27 CM (CA. 40 SCHEIBEN)

1400 g Roggenmehl (Type 1150)  
150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)  
500 g Roggenkörner  
1 Würfel Hefe (42 g)  
2 EL Salz  
Rapsöl für die Formen  
Mehl zum Arbeiten

### CA. 15 MIN. + 2 TAGE SÄUERN

+ 14 STD. GEHEN

+ 1 STD. 30 MIN. BACKEN

PRO SCHEIBE CA.

155 kcal | 5 g EW | 1 g F | 32 g KH

Für den Anstellsauer 400 g Mehl mit 500 ml lauwarmem Wasser und dem Joghurt verrühren, mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt bei Zimmertemperatur (ca. 23°) ca. 2 Tage gehen lassen, bis sich kleine Bläschen bilden. Der Teig sollte säuerlich riechen.

Gleichzeitig die Roggenkörner in 1 l Wasser ca. 1 Tag einweichen, dann in ein Sieb abgießen und an einem luftigen Platz ankeimen lassen. Dabei morgens und abends die Körner mit Wasser kräftig abspülen – sie sollten feucht bleiben. Nach kurzer Zeit bekommen sie feine Wurzeln.

Wenn der Ansatz gesäuert ist, die Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit den Knethaken des Handrührgeräts unter den Vorteig rühren. Nach und nach das übrige Mehl und zusätzlich ca. 400 ml lauwarmes Wasser unterkneten. Dann die gekeimten Roggenkörner und das Salz unterkneten, sodass ein dicklicher Teig entsteht. Den Teig abgedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Die Kastenformen einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten und jeweils die Hälfte in die Formen geben. Abgedeckt ca. 2 Std. gehen lassen. Den Teig mit Wasser bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Ein tiefes Backblech auf den Ofenboden schieben und mit heißem Wasser füllen. Die Brote im Backofen (unten) bei 200° (Umluft, ohne Vorheizen) ca. 1 Std. 30 Min. backen, dabei nach ca. 30 Min. die Hitze auf 180° Umluft reduzieren. Ca. 15 Min. vor dem Ende der Backzeit den Ofen ausschalten und die Brote mit der Resthitze weiterbacken. Die Brote aus der Form nehmen und ausdampfen lassen. Ungekühlt ca. 2 Wochen haltbar.

### PRODUKT-TIPP

Wer nicht die Geduld hat, den Sauerteigansatz selber vorzubereiten, der kann ihn auch mit Fertigsauer aus dem Reformhaus oder Bioladen ansetzen: Das beschleunigt die Herstellung.





## REZEPTE FÜR EIN GUTES LEBEN: REGIONAL, NACHHALTIG UND FÜR JEDE JAHRESZEIT



Sich beim Einkaufen und Kochen von den Jahreszeiten inspirieren und leiten lassen, regionale Produkte auswählen und sorgsam damit umgehen – so genießt man mit gutem Gewissen! Wie wunderbar und vielfältig das saisonale Angebot ist, zeigt Dagmar von Cramm mit über 250 verführerischen Rezepten. Alles ist einfach zuzubereiten und schmeckt der Familie ebenso gut wie lieben Gästen.

Der praktische Einkaufsführer und die vielen grünen und saisonalen Tipps machen die Auswahl leicht und helfen, die ganz persönliche Öko-Bilanz zu verbessern.

Denn oft sind es die kleinen Dinge, die den Unterschied machen.

WG 453 Allgemeine Kochbücher  
ISBN 978-3-8338-5447-7



9 783833 854477



PEFC  
PLANTING FOR THE FUTURE

€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

G|U