



Das neue Kochbuch durchs Jahr: Gesund und nachhaltig kochen

Das neue Kochbuch durchs Jahr: Gesund und nachhaltig kochen
Mit der saisonalen Küche kann man Schätze aus heimischem Gemüse wiederentdecken: Auch aus Schwarzwurzel, Rüben und Wirsing lassen sich kreative Gerichte zubereiten. Kochanregungen für jede Jahreszeit und Rezeptideen für Gurke, Spargel und Co. liefert "Das neue Kochbuch durchs Jahr" aus der Ratgeber-Reihe der Stiftung Warentest. Die saisonale Küche hat viele Vorteile: Gemüse und Obst enthalten weniger Schadstoffe, sind vitaminreicher und ihre Produktion verursacht einen geringeren CO2-Ausstoß durch den Anbau im Freiland statt im Treibhaus.
Kürbisscheiben mit Pilzkruste, Mangold mit Balsamknoblauch, Okrasalat, gebratener Reis mit Paksoi, Wraps mit Pilzfüllung, Rosenkohl und Maroni mit Honigsauce oder Tarte Tatin bringen Abwechslung in den Herbst. Im Winter schmecken geschmorter Fenchel, Grünkohleintopf mit getrockneten Tomaten, Chili-Erbesen-Suppe mit Scampi, Pastinakencremesuppe oder gebratene Selleriescheiben mit Apfel- Meerrettich-Sahne.
Unterteilt in Frühling, Sommer, Herbst und Winter werden mehr als 70 Lebensmittel von Artischocke bis Topinambur vorgestellt. Mehr als 365 Rezepte liefern abwechslungsreiche Kochideen. Auf speziellen Magazineiten wird beschrieben wie man Birkenpilze, Maronenröhring und andere Pilze sammelt, Marmelade einkocht und Zucchini einmacht oder man erhält neue Plätzchenideen und erfährt, wie man Weihnachtsgebäck am besten lagert. Im großen Ratgeberteil wird alles Wichtige zu den Themen gesunde Ernährung - auch zu vegetarischer und veganer Kost -, Einkauf, Lagerung, Garmethoden und Küchengeräten erklärt.
1998 erschien "Das Kochbuch durchs Jahr" als erstes Kochbuch der Stiftung Warentest und erreichte Bestsellerstatus. Nach 15 Jahren wurde das Buch völlig überarbeitet und auf den neusten Stand gebracht.
"Das neue Kochbuch durchs Jahr" hat 512 Seiten und ist ab dem 17.09.2013 für 29,90 Euro im Buchhandel erhältlich oder kann unter www.test.de/jahreskochbuch bestellt werden.
Stiftung Warentest
Lützowplatz 11-13
10785 Berlin
Deutschland
Telefon: (030) 26 31-0
Telefax: (030) 26 31-27 27
Mail: email@stiftung-warentest.de
URL: <http://www.test.de>

Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://www.test.de)
email@stiftung-warentest.de

Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://www.test.de)
email@stiftung-warentest.de

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um dem Verbraucher durch die vergleichenden Tests von Waren und Dienstleistungen eine unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten. Wir kaufen ? anonym im Handel, nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch. Wir testen ? mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben. Wir bewerten ? von ?sehr gut" bis ?mangelhaft", ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse. Wir veröffentlichen ? anzeigenfrei in unseren Zeitschriften test und Finanztest und im Internet unter www.test.de. Die Testarbeit einmal nachgerechnet: Seit ihrer Gründung hat die Stiftung Warentest in mehr als 5.000 Tests etwa 100.000 Produkte geprüft. Dazu kommen mehr als 2.000 Dienstleistungstests. Die Ergebnisse werden jedes Jahr in rund 8,4 Millionen Heften veröffentlicht. Hier die wichtigsten Zahlen und Fakten des Jahres 2012.