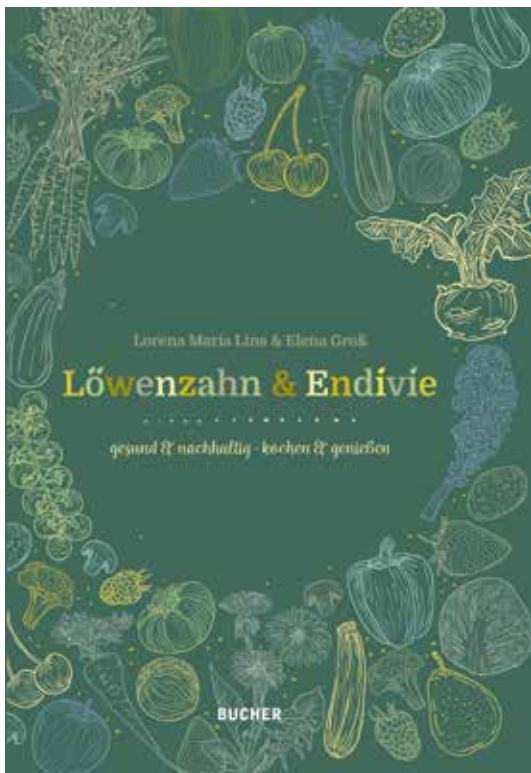


gesund & nachhaltig
kochen & genießen



Wir leben derzeit in einer globalen Klimakrise, welche wir nur mit vereinten Kräften bewältigen können. Es werden jährlich mehr Ressourcen für unseren Lebensstil benötigt und darunter leidet die Erhaltung natürlicher Lebensräume, die Gesundheit von Menschen und Tier enorm. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, uns näher mit der Thematik der pflanzenbasierten Ernährung auseinanderzusetzen. Schließlich ist diese die nachhaltigste, umweltfreundlichste und natürlich auch die ethischste Ernährungsform.

In diesem Buch erwarten euch ausgewogene und köstliche vegane Rezepte. Begeht euch gemeinsam mit »Löwenzahn & Endivie« auf eine Reise durch die vier Jahreszeiten und entdeckt deren delikate Schätze aus der Natur sowie jede Menge Hintergrundwissen zur Gesundheit von Mensch, Tier und unserer Erde. Schwingt gemeinsam mit uns eure Kochlöffel, stoßt auf natürliche Geschmacksexplosionen und habt dabei ganz viel Spaß und Freude!

Über die Autorinnen

Lorena Maria Lins und Elena Groß sind zwei junge Hobbyköchinnen und leidenschaftliche Gestalterinnen. Sie sind 23 und 22 Jahre alt und studieren aktuell Gestaltung und Kommunikation an der Fachhochschule Vorarlberg. Ihr Herz schlägt für Design, das Kochen, leckeres Essen und vor allem für eine gesunde und nachhaltige Vielfalt in der eigenen Küche.

Lorena Maria Lins & Elena Groß
Löwenzahn & Endivie
gesund & nachhaltig – kochen & genießen

Erschienen 11 / 2021
1. Auflage
Hardcover
216 Seiten • 23 x 33 cm

EUR 28,- | CHF 34,-
ISBN 978-3-99018-614-5

