

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 07.04.2023

Titel: Zero Waste Küche

Das Buch Zero Waste Küche von Sophia Hoffmann vermittelt unterhaltsam Wissen, Tipps und Tricks zu Lebensmitteln, Einkauf, Verwertung, Nachhaltigkeit und Lagerung. Es enthält neben Grundlagen zur kreativen Resteverwertung und Lebensmittelwertschätzung, Fakten und Wissenswerten zu den Produkten für eine effektive Lagerung und Verwertung und rund 40 Rezepte für die Alltagsküche zum selber Nachkochen.

Das Buch ist sehr übersichtlich gestaltet. Man kann sich gut orientieren und wird dadurch schnell fündig, sollte man was Bestimmtes suchen. Die Rezepte lassen sich einfach toll variieren und anpassen, man muss nicht Unmengen an Zutaten kaufen und es wird alles verwertet, man hat kaum Abfall. Vorspeisen, Hauptgerichte und Süßes, aber auch Mitnehm Mahlzeiten, für alles ist gesorgt. Das ist abwechslungsreiche Alltagsküche im besten Sinn, die auch den gelegentlichen Fleischesser zufriedenstellt.

„Zero Waste Küche“ ist in erster Linie für all diejenigen gedacht, die sich noch nicht eingehender mit dem Thema auseinandergesetzt haben und gerne noch etwas dazulernen möchten, aber auch für alle Kochexperten.

Das Buch „Zero Waste Küche“ ist im ZS Verlag erschienen und für 24,99 Euro im Handel erhältlich.