

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 12.02.2021

Titel: Einfach natürlich backen

Im Backbuch „Einfach natürlich backen“ im Vintage-Stil verrät Carolin Strothe mit ihrem Mann Sebastian Keitel einmalige Ideen für saisonale Kuchen, Torten, Kekse und mehr aus 100 Prozent natürlichen Zutaten – ohne raffinierten Zucker und Weizen und teilweise ohne Gluten, Ei oder Milch. Seit Kindesbeinen an verbindet die beiden eine starke Naturbezogenheit und ihre Vorliebe, gesünder zu kochen und zu backen.

Es gibt 70 schöne, kreative Backrezepte mit ganz viel Genuss, einer Extraportion Geschmack und garantiert keinen strengen Verboten. Schon auf den ersten Blick verfällt man den stimmungsvollen Fotos und der detailreichen Gestaltung im Retrostil. Wenn man dann auf den zweiten Blick die fundierte Herangehensweise an die Rezepte und die konsequent saisonale und vollwertige Ausrichtung des Buches bemerkt, kann man es nur schwer wieder weglegen.

Neben den Grundrezepten gibt es jede Menge Infos zu Saisonalität und Regionalität oder zu Obst- und Gemüsesorten sowie zu essbaren Blüten und natürlichem Färben.

Die vier Kapitel „Fliederduft“, „Aus dem Obstgarten“, „Voller Erntekorb“ und „Ofenwärme“ bilden die Jahreszeiten von Frühling bis Winter ab und enthalten jeweils passende Backrezepte. Tipps und kleine Anekdoten runden die Rezepte ab. Sehr hervorzuheben ist der an die Rezepte anschließende Service-Teil. Hier gibt es einen Saisonkalender, Grundrezepte, Infos zu Warenkunde und vieles mehr. Auch für Veganer und Menschen mit Unverträglichkeiten bietet dieses Buch jede Menge Ideen.

Alles in Allem findet hier der romantische ebenso wie der gesundheitsbewusste und nachhaltige orientierte Mensch ein tolles Backbuch, das durch die Jahreszeiten führt und verknüpft auf elegante Art und Weise das „gute Alte“ mit tollen Zutaten und Ideen der Gegenwart.

Das Buch „Einfach natürlich“ ist im Dorling Kindersley Verlag erschienen und für 19,95 Euro im Handel erhältlich.

www.gustelier.it | info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215