



Ich liebe Joghurt

Farhad Golafra
216 Seiten, 39.00 CHF
Werd & Weber Verlag, 2016

70 fantastische vegetarische Gerichte mit Joghurt

Feine vegetarische Joghurtgerichte aus Indien, Persien, der Türkei, dem arabischen Raum, Afrika, dem Balkan, Griechenland... Joghurt in Saucen, Desserts, Lassis oder Glacen – das kennt man. Aber mit Joghurt feine Hauptspeisen kreieren? Ja, Joghurt eignet sich hervorragend, um vielfältige und köstliche Gerichte auf den Tisch zu zaubern. Ein Buch für alle, die offen sind für neue, exotische und gleichzeitig einfache Rezepte! Ein aufschlussreicher Theorieteil zur Geschichte und zur Herstellung von Joghurt rundet das Buch ab. Ideal für (Teilzeit-)Vegetarier und Orientliebhaber.



Essbare Stadt

Maurice Maggi
320 Seiten, 29.90 CHF
AT Verlag, 2019

Wildwuchs auf dem Teller – Rezepte mit Pflanzen aus der Stadt

Die Stadt bietet uns eine Fülle an wilden Pflanzen, mit denen man wunderbar kochen kann. Maurice Maggi, Guerillagärtner und Koch, nimmt uns mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu den essbaren Schätzen der Stadt und zeigt, welche einfach-originellen Delikatessen sich damit zubereiten lassen. Über 70 vegetarische Rezepte eröffnen uns eine vergessene Welt und zeigen, wie viel Geschmack, Würze und Abwechslung buchstäblich vor unserer Haustür liegen. Sie lassen uns die Stadtnatur mit anderen Augen sehen, regen zum Experimentieren und zum spielerischen Umgang damit an.



Von Einfach zu Brillant KIDS

Donna Hay
240 Seiten, 36.90 CHF
AT Verlag, 2019

Gesunder Genuss für grosse und kleine Köche

«Es ist kein Geheimnis, dass Kinder schwierige Esser sein können. Ich weiss, wie schwer es ist, alle glücklich und satt zu machen. Deshalb sammle ich Rezepte, die Kinder garantiert mögen.» Für dieses Buch hat Donna Hay die besten davon zusammengestellt. Gerichte, die nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen schmecken und die sich damit bestens für den Familientisch eignen. Die Rezepte sind klar und einfach aufgebaut, in typischer Donna-Hay-Art modern umgesetzt, und viele können auch Kinder und Jugendliche selber zubereiten.



LouMalou Entspannt kochen

Nadja Zimmermann
224 Seiten, 35.90 CHF
AT Verlag, 2019

100 einfache Rezepte für jeden Tag

Viel beschäftigte, viel arbeitende und doppelt eingespannte Eltern haben selten Zeit und Musse, lange in der Küche zu stehen. Nadja Zimmermann, bekannt von ihrer Zeit als Radio- und Fernsehmoderatorin, heute Betreiberin eines erfolgreichen Foodblogs und selbst viel beschäftigte zweifache Mutter, schafft mit diesem Buch Abhilfe. 100 alltagstaugliche Rezepte für Situationen, die wir alle kennen: Man ist spät dran oder hat gerade überhaupt keine Lust zum Kochen, man muss dringend sein Immunsystem aufpäppeln oder will endlich vermehrt vegetarisch kochen.



Clever kochen – null Abfall

Torrice / Wasiliev
256 Seiten, 24.90 CHF
AT Verlag, 2019

100 Rezepte für eine Küche ohne Verschwendung

Food Waste ist heute in aller Munde. Doch was kann man selber tun, um der Verschwendung von Nahrungsmitteln entgegenzuwirken? Mit etwas Umdenken, den richtigen Rezepten und praktischen Tipps lassen sich Lebensmittel mit Stumpf und Stiel und erst noch mit viel Genuss verwerten und in tolle Gerichte verwandeln. In vielem, was sonst im Mülleimer oder auf dem Kompost landet, steckt noch eine Menge Geschmack und Inhaltsstoffe. Auch wie aus den Resten vom Vortag kreative neue Gerichte entstehen, gehört dazu. Gewusst wie, geht Kochen (fast) ohne Küchenabfall ganz einfach.



Pflanzen Power Drinks

Michael Isted
192 Seiten, 29.90 CHF
AT Verlag, 2019

Getränke zum Reinigen, Stärken, Entspannen und Beleben

Unsere Vorfahren wussten es seit jeher, viele Menschen entdecken es heute neu: Pflanzen besitzen eine Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen. Sie entgiften und reinigen, stärken und beleben, sorgen für eine gute Verdauung, geistige Klarheit, Liebeskraft und gesunden Schlaf. Dass sich Gesundheit mit Genuss bestens verbinden lässt, zeigt dieses Buch in 60 Rezepten für köstliche Pflanzengetränke. Ob Skin Tonic, Wegerich-Fizz, Verdauungsnektar oder Vedischer Chai – sie schmecken alle ausgezeichnet, haben erstaunliche Wirkungen und sind für jedermann machbar.

Bestellcoupon

Bitte Bestellcoupon an *perspective*, Redaktion und Verlag, Postfach, 8304 Wallisellen, info@swissavant.ch.

Gewünschte Bücher bitte angeben (Preise zzgl. MwSt. und Porto)

Vorname/Name: _____

Firma: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

- ___ Ex. Ich liebe Joghurt 39.00 CHF
- ___ Ex. Essbare Stadt 29.90 CHF
- ___ Ex. Von Einfach zu Brillant KIDS 36.90 CHF
- ___ Ex. LouMalou Entspannt kochen 35.90 CHF
- ___ Ex. Clever kochen – null Abfall 24.90 CHF
- ___ Ex. Pflanzen Power Drinks 29.90 CHF

