



Leseprobe

Hanna Olvenmark

Nachhaltig Kochen: die 40€-Woche

Über 50 günstige und saisonale Rezepte für je 4 Portionen + Einkaufsliste

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 01. März 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Klimafreundlich, gesund und lecker durch die Woche – und das für unter 40€!

Ernährungsberaterin und Food-Bloggerin Hanna Olvenmark ist zurück und knüpft direkt an den Erfolg des Bestsellers *Nachhaltig Kochen unter 1€* an.

Der Kniff dieses Mal: nicht nur sind alle Rezepte klimafreundlich gestaltet, der Wocheneinkauf für alle Mahlzeiten in einem 4-Personen-Haushalt bleibt sogar bei unter 40€! Wie das geht? Ganz einfach: indem man saisonale und lokale Zutaten verwendet.

Ob die Möhren-Linsensuppe im März, die Sommerpasta mit Zucchini-Tomatensauce im Juli oder die Kürbispizza mit Rotkohl und Orangencreme im Dezember - Für jeden Monat gibt es passende, einfach zu kochende Rezepte, mit denen man günstig, nachhaltig und vor allem lecker durch die Woche kommt.

Das schmeckt nicht nur dir, sondern auch der Umwelt!



Autor

Hanna Olvenmark

Hanna Olvenmark ist eine Ernährungsberaterin, Spiegel-Bestsellerautorin und erfolgreiche Food-Bloggerin aus Schweden. Auf ihrem Blog gibt es jede Menge leckere, nachhaltige aber trotzdem günstige Rezepte und tolle Tipps und Tricks für ein günstiges und umweltfreundliches Leben. In Schweden gilt die 33-Jährige mittlerweile als der Superstar der leckeren, nachhaltigen und günstigen Küche. Vor kurzem veröffentlichte sie ihr drittes Buch aus der Reihe "Under Tian", in dem es um nachhaltiges und

1. Auflage

© 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
»Portionen under Tian: 300-Kronorsveckorna«.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung
oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von
Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder
Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.

Während der redaktionellen Arbeit hat der Verlag
die Preise der monatlichen Einkaufslisten geprüft.
40 € hat sich hierbei als Mittelwert ergeben (Stand: Dezember 2022).
Einzelne Monate können abweichen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Text: © Hanna Olvenmark 2019
Fotos: Ulrika Pousette
Covergestaltung und Layout: Emilie Crispin Ekström
Projektleitung: Philipp Christ
Übersetzung: Katrin Höller, Köln
Gesamtproducing: trans texas publishing services GmbH, Köln
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Herstellung: Elke Cramer
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, Wemding
Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-517-10214-6
www.suedwest-verlag.de

