

PRESSEINFORMATION

München, 15.05.2023

Nachhaltig mit Genuss

Umweltbewusst kochen mit Gemüse, Fleisch und Fisch

Gut essen und gleichzeitig den Planeten schonen – das muss kein Widerspruch sein.

Bloggerin Zeina Mourtada und Starkoch Paul Svensson liefern in ihrem Buch *Nachhaltig mit Genuss* den köstlichen Beweis. Mit rund 80 Rezepten aus aller Welt für jeden Anlass und jedes Budget, jeder Menge fundiertem Hintergrundwissen, praktischen Tipps zum Einkaufen und für die Resteverwertung, gelingt es den beiden, Lust auf Nachhaltigkeit beim Kochen zu machen. Das Besondere: Auch Fleisch, Fisch und Milchprodukte sind in Maßen erlaubt.

Das Buch ist ein Must-have für alle, die ihren CO₂-Fußabdruck beim Essen und Trinken genussvoll verringern wollen.

Unsere Ernährung trägt in hohem Maße dazu bei, die Erde an ihre ökologische Belastungsgrenze zu bringen. Das ist nicht neu und längst wissenschaftlich erwiesen. Zeina Mourtada und Paul Svensson verstehen sich als Botschafter der nachhaltigen Küche und Ernährung. Das Autoren-Duo möchte mit seinem Nachhaltigkeitskochbuch den theoretischen Wissenshorizont seiner Leserinnen und Leser erweitern und ihnen gleichzeitig aufzeigen, wie einfach und genussvoll ein achtsamer Umgang mit den Ressourcen unseres Planeten in der Praxis sein kann. Und das alles ganz ohne erhobenen Zeigefinger, denn oberstes Gebot der beiden ist es, zu ermutigen und nicht einzuschüchtern. Auf den ersten Seiten erklären sie auf eingängige und verständliche Weise die Zusammenhänge von Ernährung und Umwelt. Es gibt alltagstaugliche Tipps zum nachhaltigen Einkaufen, Kochen und Genießen, die zeigen, dass umweltbewusst kochen keine Raketenwissenschaft ist und sogar Spaß machen kann. So wird vertrocknetes Brot fein vermahlen und als Mehl für einen Pizzateig verwendet. Aus altem, leicht verschrumpeltem Gemüse eine aromatische Brühe gekocht, die wiederum eine großartige Grundlage für andere Gerichte darstellt.

Food-Bloggerin Zeina Mourtada und Gourmet-Koch Paul Svensson teilen in diesem Buch rund 80 kreative, appetitlich inszenierte Gerichte, die zum Nachkochen einladen. Inspiriert sind sie von den Länderküchen der Welt und verfeinert mit ganz viel Leidenschaft. Von raffinierten Vorspeisen über frische Salate, wärmende Suppen, herzhafte Hauptgerichte bis hin zu verführerischen Desserts und feinen Kuchen reicht die Auswahl. Zu jedem Rezept geben die Autoren außerdem noch wertvolle, persönliche Zubereitungs- oder Variations-Tipps.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: stiebner@kommunikationpur.com

PRESSEINFORMATION

Über die Autoren:

Zeina Mourtada ist Schwedin mit libanesischen Wurzeln und betreibt den in Schweden beliebten Blog zeinaskitchen.se und den Instagram-Account Zeinaskitchen mit knapp 400.000 Followern. Ihre



Leidenschaft gilt den unterschiedlichen Aromen der Welt und den Menschen, die Kochen und Genießen zusammenbringen.

Paul Svensson hat sich schon seit Langem der nachhaltigen Küche verpflichtet. In Schweden ist er bekannt als preisgekrönter Chefkoch, Kochbuchautor und visionärer Restaurantbetreiber. Sein jüngstes Projekt ist das Restaurant Paul Taylor in Sundbyberg. Hier stammen alle verwendeten Produkte aus regionalem Anbau und werden nach dem Zero-Waste-Prinzip verarbeitet.

Foto: ©Lennart Weibull



Titel:

Nachhaltig mit Genuss

Umweltbewusst kochen mit Gemüse, Fleisch und Fisch

Autoren:

Zeina Mourtada

Paul Svensson

Verlag:

Stiebner Verlag

Bibliografische Daten:

ISBN 978-3-8307-1064-6

28,00 € [D] | 28,80 € [A]

232 Seiten, 19 x 25 cm, Hardcover

Mai 2023

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: stiebner@kommunikationpur.com

PRESSEINFORMATION

REZEPT-AUSWAHL FÜR DIE PRESSE ZU NACHHALTIG MIT GENUSS

Es besteht eine **Abdruckgenehmigung** für das **Buchcover** sowie **maximal 3 Bilder**.

Voraussetzung: einmalige Nutzung in direktem Zusammenhang mit einer entsprechenden Buchvorstellung inklusive eines Hinweises auf Buchtitel, Autoren, Fotografen und Verlag sowie einer Abbildung des Covers. Rezeptbilder dürfen nur in Verbindung mit dem dazugehörigen Rezepttext veröffentlicht werden.

Bilder und Rezepttexte können Sie anfragen unter [**stiebner@kommunikationpur.com**](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)

Herzlichen Dank!



Blumenkohlkebab

©Lennart Weibull



Bulgarische

Bohnensuppe

©Lennart Weibull



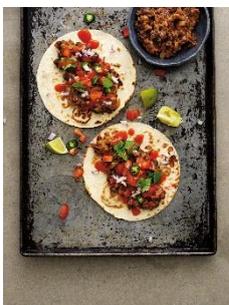
Linsenbolognese

©Lennart Weibull



**Knollensellerie auf
chinesische Art**

©Lennart Weibull



**Tacos mit gebratenen
Bohnen**

©Lennart Weibull



Sobanudelsalat

©Lennart Weibull

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: stiebner@kommunikationpur.com

PRESSEINFORMATION



**Kohlrabisteak mit
Zwiebeltempura und
Sauce Béarnaise**
©Lennart Weibull



**Gegrillte Bete mit
Sriracha-Dressing,
Joghurt und
Roggencroûtons**
©Lennart Weibull



Baklavaschnecken
©Lennart Weibull



**Doppelte Crème
Caramel
mit Topinambur**
©Lennart Weibull

Über den Stiebner Verlag

Der familiengeführte Stiebner Verlag mit Sitz in München bringt mit viel Herz und Leidenschaft hochwertige Titel für ambitionierte Hobby- wie Profi-Kreative, für kochbegeisterte Genuss-Menschen sowie für Sport-Interessierte und Sport-Treibende heraus. Die Stiebner Verlag GmbH vereint die Marken Stiebner und Copress. Während man bei Stiebner Inspirierendes zu Handarbeiten, Kreativität, Kochen und Genießen findet, dreht sich bei Copress alles rund um die Themen Sport, Fitness und Abenteuer. Inhaltliche Tiefe und versierte Autorinnen und Autoren sind dabei die Ansprüche des Verlags, in dem sechs kreative Frauen von der Titelauswahl über die Herstellung bis hin zum Vertrieb das komplette Programm managen. Mit einer guten Nase für Trend-Themen, unbesetzte Nischen und besondere Persönlichkeiten veröffentlicht der Verlag nun bereits seit über 150 Jahren. Seine Ursprünge hat er in der Verlagsgruppe Bruckmann, die 1858 gegründet und in den 1960er-Jahren von Erhard D. Stiebner übernommen wurde, der in der Nachkriegszeit als Setzer für das Unternehmen tätig war. 1999 ging der Verlag an seinen Sohn, Jörg D. Stiebner, und aus der Verlagsgruppe Bruckmann entstand der Stiebner Verlag mit den beiden Imprints Stiebner und Copress. Seit Juli 2019 führt seine Tochter, Melanie Stiebner, das Familienunternehmen nun in dritter Generation.

<https://www.stiebner.com/>

Folgen Sie uns auf:



Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: stiebner@kommunikationpur.com