

Ratgeber**16.12.2016****Raffiniert und regional, vielfältig und saisonal****Das Kochbuch mit mehr als 100 Rezepten aus der Landfrauenküche für die eigene Küche oder als Geschenk**

Raffinierte Speisen für die Festtafel mit Gästen und der Familie lassen sich ganz ohne eingeflogene Zutaten aus fernen Ländern zubereiten. Wie regionale und saisonale Einkäufe die Grundlage bilden für leckere, bodenständige und zugleich überraschende Menüs, zeigt das Kochbuch „Landfrauenküche“ der Verbraucherzentrale NRW. Mehr als 100 Rezepte und zahlreiche weitere Tipps weisen darin den Weg zu gesunden, frischen Gerichten, die Lebensmitteltransporte vermeiden und so zum nachhaltigen Leben beitragen.

Die nach Jahreszeiten gegliederten Speisen versprechen vollen Geschmack und reichlich Abwechslung. Für den Winter etwa reichen die Anregungen von Wirsing-Kartoffel-Auflauf und Wildschweingeschnetzeltem über Spitzkohl mit Walnussbrot und Porree-Fisch-Gratin bis zu Entenbrust-Frucht-Spießen. Auch Vegetarier kommen dank der mehr als 40 fleischfreien Vor- und Hauptspeisen auf ihre Kosten. Neben den reinen Rezepten und einem Zutatenregister liefert die „Landfrauenküche“ auch Informationen rund um die richtige Vorratshaltung, einen Saisonkalender sowie Porträts mehrerer Hofläden als Bezugsquelle für garantiert frische Waren aus der Region.

Das Kochbuch hat 176 Seiten und ist jetzt zum Preis von 5 Euro erhältlich.

Es kann in der Beratungsstelle Dülmen, Overbergplatz 3 zu den Öffnungszeiten, montags und dienstags 09:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr, donnerstags 10:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr sowie freitags von 09:00 bis 13:00 Uhr erworben werden. Telefonisch ist die Beratungsstelle unter der Telefonnummer 0 25 94 / 84 06 80 1.