



Verlag für nachhaltiges Leben

Presseinformation

Mein kulinarisches Erbe

Traditionelle Rezepte – Schritt für Schritt fotografiert

Kochen und Genießen gehört zu den großen Leidenschaften der Quell-Gestalterin und Fotografin. In einem handgeschriebenen Kochbuch sammelte sie seit Jahrzehnten Rezepte: von der badischen Großmutter Pauline, der Mutter, der Schwiegermutter, den Tanten aus Hessen, von Freundinnen, aus Kochkursen, von ihren Jahren in der Schweiz. Hauptsache unkompliziert, wenig Zutaten, schnell zubereitet und sehr, sehr lecker.

Wer nach bewährten Rezepturen kocht und hochwertige Zutaten verwendet, kann unbeschwert genießen. Der gesundheitliche Wert von traditionellen Rezepten wird auch von der Wissenschaft bestätigt. Schritt für Schritt beschreibt und fotografiert die Quell-Fotografin erprobte, überlieferte aber auch raffiniert selbst erfundene Rezepte: Von Alltagsgerichten, Suppen, Salaten, Gemüse, Eier- und Mehlspeisen, Geflügel, Fleisch oder Fisch bis zu Süßem und Kuchen ist alles dabei. Staunen Sie selbst und lassen Sie sich zum Nachkochen inspirieren. Es lohnt sich!

Warum dieses Buch

Aus den Befragungen der Leserinnen und Leser von Quell wissen wir, dass das Thema „gesunde Ernährung“ auf größtes Interesse stößt. Wir möchten durch dieses Buch Lust aufs Selber-Kochen mit saisonalen Zutaten der Region machen. Darüber hinaus birgt das Buch eine Reihe wenig bekannter Tipps, die das Kochen schneller, einfacher und zugleich raffinierter machen.

Die Autorin

Monika Frei-Herrmann ist Grafikerin und Fotografin. Sie ist spezialisiert auf das Gestalten von Medien und verantwortet von Anfang an grafisch die Produkte des Quell Verlags. Monika Frei-Herrmann lebt und arbeitet in Köln und widmet sich mit Leidenschaft der Fotografie.

So dokumentierte sie mit der Kamera den Kochkurs von Profikoch Bernd Meyer und gestaltete daraus das Buch „Jeder Mensch isst anders“. In der Quell-Serie „Step by Step“ kocht und fotografiert Monika Frei-Herrmann jeden Schritt eines ihrer gesammelten Rezepte: Daraus entstand die Idee zum Kochbuch „Mein kulinarisches Erbe“.



Monika Frei-Herrmann Mein kulinarisches Erbe

Traditionelle Rezepte
Schritt für Schritt fotografiert
ISBN 978-3-9819936-0-8
176 Seiten | Quell Edition
19,90 Euro
ET: 28. August 2018

Weitere Informationen sowie Besprechungsexem- plare erhalten Sie bei:

www.quell-online.de/pressebereich/
Quell Verlag GmbH | Presse
T 069 - 21 99 49 40 |
F 069 - 21 99 49 42 |
ulrike.kohl@wirtschaftsboulevard.de



Monika Frei-Herrmann