

11/2020

04. Dezember 2020

Selbst kochen bringt Gutes auf den Tisch!

Selbst kochen liegt im Trend – sei es aus Notwendigkeit, weil Kantinen und Restaurants geschlossen sind und das Leben Pandemie-bedingt zuhause stattfindet, oder um sich oder seine Lieben mit einem leckeren Essen zu verwöhnen: Mehr als jeder Vierte (29 Prozent) der Befragten bei einer repräsentativen Studie¹ gibt an, dass derzeit häufiger gekocht wird. Backen legte um 16 Prozent zu. Als „Inspirationsquelle“ für neue Rezepte wird nach dem Internet an zweiter Stelle das klassische Kochbuch genannt. Kein Wunder, schließlich soll das Essen schmecken, abwechslungsreich und möglichst gesund sein. Und auch die Zubereitung soll gelingen.

Das gilt besonders für „**Das Blaue Kochbuch**“: Die überarbeitete 56. Auflage des millionenfach verkauften Grundbuch-Klassikers ist 2020 erschienen. Ganz gleich, ob das erste Mal ein Weihnachtsmenü zubereitet oder ein Stollen gebacken wird, oder bei Routiniers ein wenig Abwechslung gefragt ist: „Das Blaue Kochbuch“ bietet jedem wertvolles Wissen rund ums Kochen und Backen.

Inspiration bietet beispielsweise das neue Kapitel zu Ernährungstrends in der Praxis. Damit gelingt die vegetarische und vegane Küche genauso wie die Low Carb-Küche.

Kochbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

Enthalten sind mehr als 600 abwechslungsreiche Rezepte – von Grundrezepten und Klassikern über einfach zu kochende bis hin zu raffinierten Gerichten – jeweils versehen mit detaillierten Nährwertangaben. Extra-Register für vegetarische/vegane Gerichte bzw. Empfehlungen für Kinder und Jugendliche erleichtern die Rezeptauswahl.

„Das Blaue Kochbuch“ enthält einen ausführlichen Ratgeber- und Warenkundeteil, z. B. mit Informationen zu Garmethoden und zum Einsatz von Elektrogeräten.

¹ Repräsentative Online-Befragung der gfu Consumer & Home Electronics GmbH vom Juli/August 2020 mit 2.000 Teilnehmern aus Deutschland.

PRESSEINFORMATION

Selbstgemachtes verschenken

Das Kapitel „Haltbarmachen von Lebensmitteln“ vereint fantasievolle Rezepte für Marmeladen, Gelees, Chutneys, Pestos und Liköre. Verpackt in hübsche Gläser oder Flaschen sind sie ein willkommenes Mitbringsel.

Gute Kochbücher sind immer ein schönes Geschenk – damit liegen Sie im Trend und die Beschenkten werden sich über diese Aufmerksamkeit noch über Jahre hin freuen.

Das Blaue Kochbuch, 56. Auflage 2020, 600 Seiten, mit zahlreichen Farbfotos, schematischen Darstellungen und Tabellen, 28 € inkl. MwSt. und zzgl. Versand. Auch als E-Book/PDF erhältlich für 28 € inkl. MwSt., bzw. als Kombi für 39,20 €.

Weitere Informationen, eine Leseprobe und Bestellmöglichkeit unter:
www.das-blaue-kochbuch.de

Bildquelle: VDE-Verlag

Über die HEA: Die HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V. hat ihren Sitz in Berlin. Sie ist der Marktpartnerverbund der Energiewirtschaft. Mitglieder sind Energieversorger, Unternehmen der Geräteindustrie, die Spitzenverbände der Energie- und Wasserwirtschaft BDEW, der Elektro- und Elektronikindustrie ZVEI, der Elektro- und Sanitärfachhandwerke ZVEH und ZVSHK sowie des Fachgroßhandels VEG und DGH.

Weitere Pressemeldungen und umfangreiches Bildmaterial finden Sie im **HEA-Pressbereich**.

Die HEA bei **Twitter**: Lassen Sie sich die aktuellen Nachrichten per Tweet zusenden.

Im Falle eines Abdrucks bitten wir um Zusendung an die untenstehende Adresse.

Verantwortlich für den Inhalt:

HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V. Reinhardtstraße 32, 10117 Berlin, Geschäftsführer: Dr. Jan Witt, Eingetragen ins Vereinsregister am Amtsgericht Charlottenburg: VR 27893 B