

BUCH-TIPPS

■ Neues Kochbuch der Hamburger Tafel: „Einfach, günstig und lecker Kochen 2“

Originelle und besondere Gerichte zuzubereiten, ist keine große Kunst, wenn man aus dem Vollen schöpfen kann. Mit wenig Geld jedoch wird es schon schwieriger. Dass aber auch ein schmales Budget kein Hindernis für schmackhafte und besondere Mahlzeiten ist, beweist das neue Kochbuch „Einfach, günstig, lecker Kochen 2“ das die Großmarkt Hamburg Verwaltungsgenossenschaft e. G jetzt herausgegeben hat. Ob die typische Hamburger Küche, Vollwertkost oder Tipps für die nächste Kinderparty - auch das neue Buch enthält Rezepte für kleine Köstlichkeiten und große Mahlzeiten, die unkompliziert zu zubereiten und mit wenig Geld umzusetzen sind. Zusammengestellt und ausprobiert wurden die köstlichen Gerichte von Annemarie Dose, Gründerin der Hamburger Tafel e.V., und ihrem Team. Das erste Kochbuch mit einer Auflage von 15.000 Exemplaren war innerhalb von 6 Monaten verkauft, so dass großer Bedarf für ein zweites gegeben war. Die 70 Gerichte, bei denen das Kochen Spaß machen soll, wurden wieder von Annemarie Dose zusammengestellt. „Besonderen Wert legen



wir auf die vielen Tipps unserer erfahrenen Kochkursleiterinnen, die im Buch verraten werden. Aber auch allgemeine Küchentipps und eine kleine Kräuterkunde sowie andere nützliche Anregungen rund um Küche und Kochen finden sich dort“, betont Annemarie Dose in ihrem Vorwort.

Finanziert wurde das Kochbuch durch Spenden von Firmen und Institutionen sowie durch persönliches Engagement. Der Reinerlös wird vollständig für die Finanzierung der Kochkurse der Hamburger Tafel verwendet. „Damit können wir weiteren jungen Eltern Hilfe zur Selbsthilfe geben“, so die Gründerin der Hamburger Tafel. Zu bestellen ist das Kochbuch online bei: www.heyman-buecher.de.