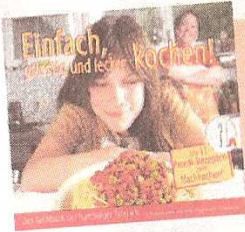


Für den kleinen Geldbeutel



Hamburger Tafel und Großmarkt Hamburg: Einfach, günstig und lecker kochen!
166 Seiten, 6 Euro.

Mit dem neuen Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen!“ wollen der Großmarkt Hamburg und der Verein Hamburger Tafel besonders Menschen mit kleinem Geldbeutel zu vollwertigen und (trotzdem) köstlichem Essen verhelfen. Das Buch enthält hauptsächlich Rezepte aus Kochkursen der Hamburger Tafel, in denen Mütter lernen, ihren Kindern mit wenig Geld gesundes Essen zu-

zubereiten. Diese Kurse waren in den vergangenen drei Jahren so erfolgreich, dass die Rezepte nun einem größeren Publikum zugänglich gemacht werden sollen.

Das Kochbuch wird durch elf Rezepte von Hamburger Promi-Köchen und zahlreichen Fotos ergänzt. Dabei wurde bewusst auf das übliche „Food-Styling“ verzichtet – die Gerichte sollten so gezeigt werden, wie sie wirklich aussehen und nicht wie aus einem Hochglanzmagazin für Gourmets. Das merkt man dem Buch an. Mit dem Erlös aus dem Verkauf will die Hamburger Tafel weitere Kochkurse finanzieren. (öt)