

PresseInformation

Das gesunde Gemüse aus dem Meer

60 kreative & vegane Algenrezepte



Jörg Ullmann, Kirstin Knufmann
Algen

128 Seiten, laminiertes Pappband
60 Farbfotos

€/D 25,00 / €/A 25,70 / sFr 31,50
ISBN 978-3-440-15093-1

Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart
ET: April 2016

Pfizerstraße 5-7
D-70184 Stuttgart

TELEFON/PHONE
+49 (0)711 / 21 91 -296

FAX
+49 (0)711 / 21 91 -413

E-MAIL
s.wilhelms@kosmos.de

INTERNET
www.kosmos.de

KOSMOS

Reich an hochwertigem Eiweiß, wertvollen Nähr- und Ballaststoffen, kaum Fett, wenig Kalorien – Algen werden ganz zurecht als Powerfood bezeichnet. In der asiatischen Küche stehen sie schon lange auf dem Speiseplan, jetzt kommen die Alleskönner immer öfter auch bei uns auf den Tisch. Jörg Ullmann und Kirstin Knufmann haben für ihr Buch **Algen** 60 vegane Rezepte mit dem gesunden Gemüse aus dem Meer entwickelt. Ob italienisch angehaucht als „Bruschetta mit Wakame und Orangencarpaccio“, amerikanisch als „Auberginen-Dulce-Burger“ oder eher traditionell als „Sauerkrauteintopf mit Kartoffeln, Tomaten und Hijiki“ – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Neben Vorspeisen, Suppen und Hauptgerichten werden auch verschiedene Smoothie- und Snack-Variationen vorgestellt. Das Kapitel „Süßes & Gebäck“ hält außerdem eine Vielzahl verführerischer Ideen für Naschkatzen bereit. Abgerundet wird das Buch durch ausführliche Informationen über Algen und ihre Verwendung als Lebensmittel in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie Porträts der wichtigsten Mikro- und Makroalgen. Alles in allem also eine perfekte Mischung, um das Nahrungsmittel der Zukunft in all seinen Facetten kennenzulernen.

Jörg Ullmann, Biologe und Hobby-Taucher, leitet eine der größten Mikroalgen-Farmen der Welt. Er erforscht das Thema Algen, vor allem ihre Verwendung und ihr Potential in der Ernährung, schon seit vielen Jahren und ist mit Beiträgen sowohl auf internationalen Kongressen, als auch in Presse und Fernsehen präsent. Bei seinen vielen Reisen erkundet er mit Leidenschaft die landestypische Küche. Dabei hat es dem passionierten Hobby-Koch besonders die traditionelle Nutzung von Algen in der japanischen und europäischen Küche angetan. Gemeinsam mit seiner Frau, der Kochbuchautorin **Kirstin Knufmann**, hat er die Rezepte für das Buch entwickelt. Die Fotografin, Autorin und Rohkostpionierin, hat lange in Barcelona, New York und Los Angeles gelebt. Schon als Kind lernte sie auf dem großelterlichen Bauernhof den nachhaltigen Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern kennen und schätzen. Ihr Thema ist die gesunde vegane Ernährung. Sie leitet eine Firma, die sich auf

PresseInformation

die Herstellung und den Handel von roh-veganen Lebensmitteln spezialisiert hat, publiziert zu diesem Thema und ist eine international gefragte Referentin. Algen verarbeitet sie nicht nur in kreativen Rezepten, sondern sieht sie auch als ein Zukunftsthema im Bereich Ernährung.

www.weltderalgen.wordpress.com

Ihr Pressekontakt für KOSMOS Ratgeber:

Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG

Stephanie Wilhelms

Pfizerstraße 5-7, 70184 Stuttgart

Tel. +49 (0) 711/21 91-296, Fax +49 (0) 711/21 91-413

E-Mail: s.wilhelms@kosmos.de, Internet: www.kosmos.de