

Das Kochbuch „**Grünes Zebra kocht**“ von Irene Mösenbacher und Gabriele Gauper enthält 100 großteils vegetarische Rezepte, die zeigen, wie sich frische, selbst gekochte Gerichte in einen Alltag mit Beruf und Familie integrieren lassen. In diesem saisonalen Kochbuch finden Sie Monat für Monat und vom Frühstück bis zum Dessert erprobte Rezepte, die begeistern und gelingen.



Die fünf Zebras (fünf Prinzipien) der beiden Kochbuch-Autorinnen:

1. Eine erstklassige Küche beginnt mit der Auswahl hochwertiger Zutaten, die Mensch und Natur gut tun. Deshalb verwenden wir nur beste Zutaten – regional und biologisch oder Exotisches aus fairem Handel
2. Wir lassen die Saison unsere Speisenauswahl bestimmen.
3. Alle Lebensmittel werden schonend verarbeitet. Durch geringen Fleisch-, Fett- und Zuckeranteil sorgen wir für mehr Wohlbefinden.
4. Mit guter Organisation bei Planung und Zeitmanagement sichern wir stressfreies Kochen und sparsames Haushalten.
5. Wir vermitteln Freude, Liebe und Kreativität beim Kochen – und das schmeckt man beim Essen!