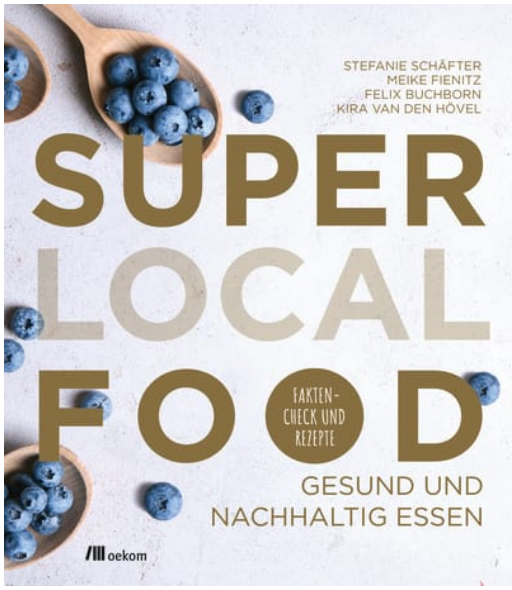

Stefanie Schäfter, Meike Fienitz, Felix Buchborn, Kira van den Hövel

Super Local Food

Gesund und nachhaltig essen. Faktencheck und Rezepte

160 Seiten, Softcover,
ISBN 978-3-96238-180-6,
20,00 € (D).
Auch als E-Book erhältlich.

Lokale Alleskönner statt Produkte aus Übersee

Superfood ist in. Das meist importierte Obst und Gemüse gilt als wahres Wundermittel zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Doch so positiv es oft dargestellt wird, so problembehaftet ist es für die Umwelt und die Menschen vor Ort: Transportwege, Pestizideinsatz, Wasserverbrauch und Konkurrenz um Flächen und Nahrung in den Anbaugebieten sind nur einige der negativen Auswirkungen.

Dabei ist gesunde und vielseitige Ernährung genauso regional möglich: Zahlreiche Sorten, die hier gedeihen, stehen den Importen in ihrem Vitamingehalt, Nährwert und Geschmack in nichts nach. Mit Fakten im Gepäck nimmt der Ratgeber »Super Local Food. Gesund und nachhaltig Essen« (ET 17.03.2020) Avocado, Quinoa und Co. genauer unter die Lupe und geht auf eine Entdeckungsreise zu Alternativen, die direkt vor unserer Haustür wachsen. Mit einer Vielzahl saisonaler Rezepte zeigt das Buch außerdem, wie man die lokalen Alleskönner mit wenigen Handgriffen schmackhaft auf den Teller bringt.

oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mit beschränkter Haftung
Goethestraße 28
80336 München

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: +49 89 / 54 41 84 231
E-Mail: presse@oekom.de

© Samira Kreuels

Stefanie Schäfter

Stefanie Schäfter hat Umweltpolitik und Umweltmanagement studiert und berät Kommunen und öffentliche Einrichtungen im Themenfeld des kommunalen Klimaschutzes. Privat setzt sie sich für die Ernährungswende in der Stadt ein.

© Samira Kreuels

Meike Fienitz

Meike Fienitz hat Environmental Policy and Planning studiert und forscht zu Landnutzungskonflikten in Mecklenburg-Vorpommern. Sie ist bei Slow Food Youth Berlin aktiv und nebenbei begeisterte Hobbygärtnerin.

oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mit beschränkter Haftung
Goethestraße 28
80336 München

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: +49 89 / 54 41 84 231
E-Mail: presse@oekom.de

© Samira Kreuels

Felix Buchborn

Felix Buchborn ist Student der Lateinamerikastudien und forscht zu nachhaltigen Lebensstilen mit dem Fokus auf soziale und ökologische Folgen unseres Lebensmittelkonsums. Darüber hinaus setzt er sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung und für ein nachhaltiges und faires Ernährungssystem ein.

© Samira Kreuels

Kira van den Hövel

Kira van den Hövel ist Ernährungswissenschaftlerin und Dozentin für Ernährung und Gesundheit an der Hochschule Düsseldorf. Ihr Themenfeld ist die Ernährungsbildung und die Wissensvermittlung einer nachhaltigen Ernährung insbesondere im frühkindlichen Bereich. Kochen, Gärtnern und Genuss sind ihre großen Leidenschaften.

oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mit beschränkter Haftung
Goethestraße 28
80336 München

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: +49 89 / 54 41 84 231
E-Mail: presse@oekom.de

Pressestimmen

»Das bestens strukturierte, gut recherchierte und leicht lesbare Buch hat mir (...) an mehreren Stellen die Augen geöffnet.«
Margret Braun-Odenweller, Naturfreunde

»Nach der Lektüre von Super Local Food ist jeder ein kleiner Ernährungs- und Nachhaltigkeitsexperte.«
Das PResstaurant

»Ein sehr gelungenes, inspirierendes und informatives Buch, das Lust auf die regionale Küche macht.«
AG Jugendliteratur & Medien

oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mit beschränkter Haftung
Goethestraße 28
80336 München

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: +49 89 / 54 41 84 231
E-Mail: presse@oekom.de