

Presseinformation

Anneliese Bunk

Kochen mit gutem Gewissen

Wie du genussvoll deinen ökologischen Fußabdruck verkleinerst

Umfang: 400 Seiten mit ca. 200 Fotos

Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover

Preis: 25,00 € (DE) / 25,90 € (AT) / 35,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8116-9

Erscheinungsdatum: Oktober 2021



e Auch als eBook erhältlich.

Köstlich klimafreundlich kochen – Ein Buch für alle, die ihr Leben und ihre Ernährung noch heute nachhaltiger ausrichten wollen

Klimaschutz ist eines der drängendsten Themen unserer Zeit. Wem Politik und Gesetzgeber zu langfristig agieren, der kann hier und jetzt sein eigenes Statement setzen – und zwar mit jedem Einkauf. Dabei gilt: Was gut für die Umwelt ist, kommt letztlich auch uns selbst zugute. Also warum nicht gleich in der Küche starten?! Wie wir genussvoll unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern können, zeigt Anneliese Bunk in ihrem neuen Buch „Kochen mit gutem Gewissen“.

Ein Drittel aller Treibhausgase und rund 70% des Trinkwasserverbrauchs gehen aufs Konto der Lebensmittelproduktion. Wer also sein Einkaufsverhalten und seine Ernährung nachhaltig umstellt, kann enorm viel zum Klimaschutz beitragen. Die gute Nachricht: Es geht viel leichter als man denkt und kostet nicht einen Cent mehr. Man muss nur seine Prioritäten neu setzen: Weniger tierische Produkte, mehr Bio, mehr Saisonales aus der Region und Verpackungsmüll vermeiden – das sind die tragenden Säulen für ein gutes Gewissen und damit auch für ein zufriedeneres Leben.

Warum es so schwer ist, seinen Geschmack und seine Gewohnheiten zu ändern und wie es dennoch klappt, seine Vorsätze in den Alltag zu integrieren, erklärt Anneliese Bunk überzeugend und leicht verständlich. Auch räumt sie mit dem einen oder anderen Mythos auf, wie zum Beispiel, dass allein die vegetarische Ernährung die korrekte Antwort auf die Klimakrise ist.

Damit auch wirklich jeder diese Ziele problemlos erreichen und durchhalten kann, gibt's im großen Hauptteil leckere Rezepte, die keine Wünsche offen lassen. Jede Menge Tipps, Ideen zum Einkochen, Balkon-gärtnern sowie Energie sparen, Wochenpläne, Saisonkalender und vieles mehr, runden das 400 Seiten starke Buch ab.



Anneliese Bunk wuchs in einem Selbstversorgerhaushalt in der Nähe von Augsburg auf. Als Sie vom Land in die Stadt zog legte sie ihr grünes Leben erstmal auf Eis. Vor acht Jahren stellte der Film „Plastik Planet“ ihr Leben radikal auf den Kopf. Ihr erstes Buch „Besser Leben ohne Plastik“ schaffte es im Juli 2016 in die Top 20 der Spiegelbestseller-Liste. Seit 2014 vertreibt sie erfolgreich die Naturtasche, den „ersten“ Beutel zum verpackungsfreien Einkauf. Die 48-Jährige lebt heute mit ihrer Familie in München, liebt die Berge, baut auf dem Balkon der Stadtwohnung Kräuter und Gemüse an und kocht wahnsinnig gerne für ihre Familie und Gäste. www.naturtasche.de | [instagram.com/naturtasche](https://www.instagram.com/naturtasche)