

Buchweizen – heimisches Superfood, glutenfrei und gesund

Seit Jahrhunderten wird Buchweizen hierzulande angebaut. Das wärmende Kraftkorn ist echtes heimisches Superfood. Seine ganze Vielfalt beim Kochen, Backen und seinen Wert für Umwelt und Gesundheit zeigt Anja Völkel in ihrem Buch aus dem pala-verlag: »Buchweizen – das Powerkorn«.

Als glutenfreie Getreidealternative ist Buchweizen ideal für alle, die von Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit betroffen sind oder aus anderen Gründen auf glutenhaltige Getreide und besonders Weizen in der Ernährung verzichten. Auch sein hochwertiges Eiweiß, zahlreiche Mineralstoffe und gesunde sekundäre Pflanzenstoffe machen Buchweizen zum echten Powerkorn.

Ob fruchtiges Müsli, herzhafte Suppen oder frische Salate, Lieblingsgerichte aus Ofen und Pfanne, knusprige Brötchen, himmlische Torten oder feine Desserts – in diesem Buch spielt Buchweizen in mehr als 100 vegetarischen Rezepten die Hauptrolle.

Wissenswertes zum gesundheitlichen Wert, zum Anbau und zur traditionsreichen Geschichte des Kraftkorns in den Küchen Mitteleuropas ergänzt die köstlichen Rezepte der erfahrenen Kochbuchautorin.

(1134 Zeichen)

Anja Völkel
Buchweizen – das Powerkorn
Glutenfrei kochen und backen
fantastisch vegetarisch!
pala-verlag, Darmstadt, 2016
180 Seiten, Hardcover, 16,00 Euro
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
ISBN: 978-3-89566-361-1



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: katrin.kolb@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt