

## Presseinformation

### Immer öfter: Zwiebeln

Warum Zwiebeln so gesund sind und wie sie am besten schmecken, erfahren Sie im Buch »Köstliche Zwiebelküche« aus dem Darmstädter pala-verlag. Sofie Meys hat darin die würzigen Knollen in den Mittelpunkt gerückt. In über 100 vegetarischen Rezepten dreht sich alles um die Zwiebel, die sonst in der Küche oft nur eine Nebenrolle spielen darf. So kann die „heimliche Königin der Küche“ endlich zeigen, was unter ihren sieben Häuten steckt:

Ein erstaunlich vielseitiges Gemüse mit außergewöhnlichen Inhaltsstoffen. Viele verschiedene Geschmacksrichtungen von mild-fruchtig bis extra-scharf machen die Zwiebel nicht nur im Herbst, wenn es Federweißen gibt, sondern vielmehr das ganze Jahr über zu einer sehr variablen Zutat.

Auch über die zahlreichen guten Eigenschaften gibt es vieles zu berichten. Zwiebeln stärken das Immunsystem, sind ein natürliches Antibiotikum, schützen die Zellen vor schnellem Altern und sollen das Krebsrisiko senken. Gute Gründe, um Zwiebeln häufiger aufzutischen. Wertvolle Anbau- und Einkaufstipps sowie praktische Küchentricks ergänzen den Ratgeberteil des von Margret Schneevoigt liebevoll illustrierten Buches.

(1163 Zeichen)

Sofie Meys:  
**Köstliche Zwiebelküche**  
fantastisch vegetarisch  
pala-verlag, Darmstadt  
176 Seiten, Hardcover  
12,90 €  
ISBN: 978-3-89566-192-1 gedruckt  
auf 100% Recyclingpapier



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

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [presse@pala-verlag.de](mailto:presse@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

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