

Vorwort des Herausgebers

Unentbehrlich in jeder Küche

„Das Blaue Kochbuch“ ist für alle hilfreich: Als Grundkochbuch nimmt es Anfängern die Scheu und bietet Fortgeschrittenen viel Wissenswertes und praktische Tipps. Es ist Ratgeber und Nachschlagewerk bei nicht alltäglichen Rezepten und deren Zubereitung. Für jeden nützlich sind Warenkunde, Einkaufsratgeber, Tipps zum effizienten Arbeiten mit elektrischen Hausgeräten, Hinweise zur schonenden Zubereitung mit den verschiedenen Garverfahren und das Wissen um die richtige Ernährung. Die Nährwertangaben bei allen Rezepten unterstützen unseren Anspruch, zu einer vollwertigen Ernährung beizutragen. Extra-Kapitel informieren über das Haltbarmachen von Lebensmitteln und geben Hilfestellung für die Gästebewirtung.

Ernährungstrends, die Qualität der Lebensmittel und ihre Zusammensetzung haben auch die Rezeptwelt intensiv beeinflusst. Ein neues Kapitel gibt Tipps und Hinweise, wie beispielsweise der Einstieg in die vegetarische und vegane Küche bzw. die Low Carb-Küche gelingt.

Über 4 Millionen begeisterte Käufer hat „Das Blaue Kochbuch“ seit der ersten Auflage gefunden. Und ist dabei stets aktuell geblieben: Technische Neuerungen und geänderte Essgewohnheiten finden Eingang, ohne dabei auf Traditionsreiches und Bewährtes zu verzichten. Heute sind Komfort und Ausstattung der Geräte auf einem viel höheren Niveau – aber ganz von alleine können sie noch keine leckere Speise zubereiten.

„Das Blaue Kochbuch“ mit seinen zahlreichen, sorgfältig ausgewählten Rezepten verhilft jedem – vom Anfänger bis zum Profi – zu Erfolgserlebnissen in der Küche.

HEA – Fachgemeinschaft für
effiziente Energieanwendung e.V.

Berlin, März 2020