

## PRESSEINFORMATION



„Leftover“ bedeutet so viel wie Übergebliebenes. Warum etwas übrig bleibt, dafür gibt es verschiedene Gründe. Jeder Deutsche wirft im Jahr 85 kg Lebensmittel weg – und 96 % der Menschen wollen das ändern. Autor Vincent Fricke erklärt, wie man das Bestmögliche aus dem herausholt, was gerade zur Hand ist. „Leftover“ ist kein klassisches Rezeptkochbuch: In über 70 intuitiven Rezeptanleitungen wird weitestgehend auf Mengenangaben verzichtet. Vielmehr erklärt Vincent Fricke, wie sich der Leser anhand eines Baukasten-Prinzips orientieren kann und ermutigt, vorhandene Lebensmittel miteinander zu kombinieren und neue Rezeptideen auszuprobieren. Das Buch zeigt, wie man auf kreative und verantwortliche Weise Lebensmitteln eine zweite Chance geben kann – ohne dabei den moralischen Zeigefinger zu erheben. Zudem gibt es hilfreiche Infos zum Einkauf, der richtigen Lagerung, Haltbarkeit und Weiterverwendung von Lebensmitteln.

### IN ALLER KÜRZE:

Trendthema nachhaltiges Kochen: Mit innovativen Rezeptanleitungen schnell und einfach Reste verwerten.

Verwendung ohne Verschwendung: Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln

## LEFTOVER

In deinem Kühlschrank steckt mehr, als du denkst

Vincent Fricke  
mit Fotos von Vivi d'Angelo

978-3-86528-953-7

256 Seiten

19,8 x 27,2 cm

Hardcover

EUR (D) 34,00

EUR (A) 35,00

CHF 49,50

## ÜBER DEN AUTOR

VINCENT FRICKE ist professioneller Koch aus Leidenschaft und betreibt eine eigene Catering-Firma. Seine Berufung sieht er allerdings darin, Menschen einen besseren und nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln näherzubringen. In medienpräsenten Projekten kocht er aus dem, was er in fremden Kühlschränken findet, zeigt uns woher das Fleisch kommt, das wir essen und macht vielfach deutlich warum es so wichtig ist, verantwortungsvoll der Ressource „Lebensmittel“ umzugehen.

## PRESSEANFRAGEN

Jenny Peters | RADAR

Tel.: 0234 / 32487 - 26

E-Mail: [j.peters@radar-net.de](mailto:j.peters@radar-net.de)



UMSCHAU VERLAG

Wir bieten die Bücher für  
Ihren guten Geschmack!

[www.umschau-verlag.de](http://www.umschau-verlag.de)  
[vertrieb@umschau-buchverlag.de](mailto:vertrieb@umschau-buchverlag.de)

Im Altenschemel 21  
67435 Neustadt/Weinstr.