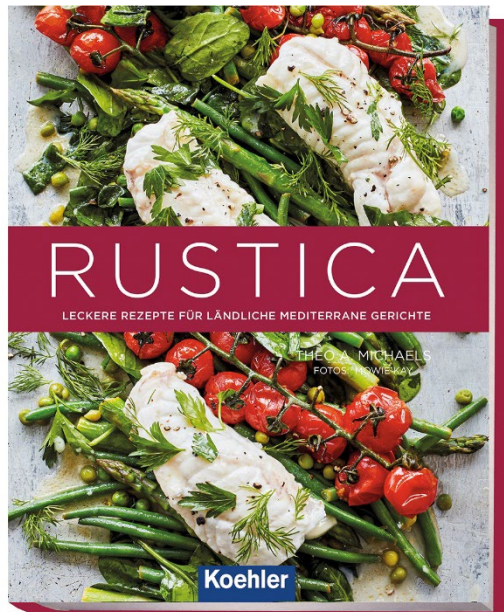


Hamburg, September 2022



Theo A. Michaels

**RUSTICA – Leckere Rezepte für
ländliche mediterrane Gerichte**Hardcover | 60 Seiten | 19 x 23,5 cm |
zahlr. Farbfotos | ISBN 978-3-7822-1363-9**27,95 €**

- Essen wie ein Dorfbewohner – köstliche Rezepte für mediterrane Hausmannskost
- Moderne, achtsame und entspannte Art der gesunden Ernährung
- Einfache Gerichte inspiriert von der echten mediterranen Küche aus den Dörfern rund um das Mittelmeer

Eine Sammlung köstlicher Rezepte, die von den einfachen Gerichten inspiriert ist, die in den Dörfern und ländlichen Gemeinden im Mittelmeerraum gegessen werden. Die mediterrane Küche ist seit langem berühmt für die erwiesenen Vorteile, die der Verzehr von einfach zubereiteten, saisonalen Lebensmitteln mit sich bringt. In den Mittelmeerländern (und darüber hinaus) gibt es eine Gruppe von Menschen, die länger leben als die meisten anderen; diese Gemeinschaften sind häufig in Dörfern zu finden, wo sie ihre eigenen Produkte anbauen und Viehzucht betreiben. Küchenchef Theo Michaels erforscht dieses Konzept des »Essens wie ein Dorfbewohner«.

Diese neue Rezeptsammlung entstand aus Gesprächen, die er mit seiner Familie über das Leben auf Zypern vor 60 Jahren geführt hat, als der Anbau von Obst und Gemüse und die Haltung von ein paar Tieren noch die Norm waren. Mit seinen köstlichen, aber einfachen Gerichten zelebriert er eine Ernährungsweise, die auf diesen Prinzipien beruht. Es ist eine moderne, achtsame und entspannte Art, sich gesund zu ernähren, ohne sich an eine vorgeschriebene Diät halten zu müssen – keine strengen Regeln, nur vernünftige Portionsgrößen, keine verarbeiteten Lebensmittel und ein paar Leckereien – einfach, sparsam und ehrlich. In der Praxis bedeutet das, mit dem zu kochen, was gerade Saison hat, viel Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte zu essen, Fisch und Meeresfrüchte in Maßen zu genießen und den Fleischkonsum zu reduzieren.

Genießen Sie seine sonnigen Rezepte für Strapatsada (griechisches Rührei mit Feta, Tomaten und frischen Kräutern), Pasta mit Pangritata, Ceviche mit eingelegtem schwarzem Rettich, gegrillte Sardinen mit Meerrettich- Gremolata, im Ofen gebratenes Ratatouille mit karamellisiertem Käse und vieles mehr.

Theo A. Michaels wurde in London geboren, stammt jedoch aus einer großen griechisch-zypriotischen Familie. Nachdem er 2014 in der BBC-Show MasterChef UK angetreten war, eröffnete er sein erstes Pop-up-Restaurant, das ein überwältigender Erfolg war. Nun kocht er professionell. Er hat fünf Kochbücher veröffentlicht, schreibt eine wöchentliche Ernährungskolumne und tritt regelmäßig bei ITV This Morning, The Food Network und Sky TV auf. Man hört ihn auch gelegentlich auf BBC Radio, wo er schlechte Witze über gutes Essen zum Besten gibt. Nachdem er fünf Jahre lang in Amerika gelebt und die Küchen dieser Erde mit einem Rucksack kennengelernt hat, hat sich Theo nun mit seiner Frau und seinen drei Kindern im englischen Hertfordshire niedergelassen.

Bei Rückfragen bitte an:

Kimberley Böse

Tel. +49 (0) 40 70 70 80 320

E-Mail: presse@koehler-mittler.de