



I MIND MY FOOD

LITERATURTIPPS

# ESSEN ÄNDERT ALLES VON HOLGER STROMBERG

VON I MIND MY FOOD TEAM

**Wie geht Ernährung, ohne den Planeten weiter zu zerstören? Ganz einfach: ohne Lebensmittelverschwendung und pflanzenbasiert.**

Einfach draufloskochen und -essen war gestern. Doch was darf man eigentlich noch essen, um gesund zu bleiben und gleichzeitig die schwindenden Ressourcen der Erde für uns und unsere Nachkommen zu bewahren?

Holger Stromberg zeigt, wie's geht, und hat dazu ein nachhaltiges Ernährungskonzept parat: So wenig Foodwaste wie möglich, beste Zutaten und alles schnell auf dem Teller = Genussfaktor mit Sternequalität. Meal Prep & Sous-vide machen's möglich.

Dieses Basisbuch für Einsteiger und Genießer könnt ihr zum Beispiel [HIER](#) kaufen.

---

## DIE AUTORIN



I MIND MY FOOD TEAM

Das Redaktions-Team von I Mind My Food.

---

### Movement 21 GmbH

Obersand 5  
4311 Schwertberg  
www.movement21.at  
officemovement21.at  
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at  
Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz