

Nachhaltiges Kochbuch mit nachhaltiger Crowdfinanzierung

Das Buch ist nicht nur voll von Rezepten, sondern enthält auch hilfreiche Tipps, wie Sie beim Kochen Ihren ökologischen Fußabdruck verringern können



Das Kochbuch mit leckeren & nahrhaften Rezepten, für saisonale & regionale Zutaten.

[Nachhaltiges Kochbuch mit nachhaltiger Finanzierung](#) Das Handelsunternehmen eTrado beteiligt sich am Crowdfunding für ein Buchprojekt: Die Kochbuchautorin Mandy Hindenburg finanziert damit ihr "MMHFood Kochbuch Herbst", in welchem nahrhafte und gesunde Rezepte für den Herbst mit regionalen Zutaten vorgestellt werden. Der Fokus liegt auf gesunder Ernährung und Nachhaltigkeit, aber auch auf einer einfachen Zubereitung. Teilnehmer am Crowdfundingprojekt erhalten das Kochbuch. Der Händler eTrado hat einige Exemplare als Kundenpräsentation geordert.

MMHFood Kochbuch Herbst von Mandy Hindenburg: Inhalt

Das Kochbuch stellt Herbstrezepte vor, die mit regionalen Zutaten ab Oktober bis in den Dezember die Küche bereichern. Die implizierte Nachhaltigkeit entsteht durch kurze Transportwege der Rohstoffe und zusätzlich aus der Empfehlung der Autorin, immer nur für eine Woche die Zutaten einzukaufen, sie für drei Gerichte zu verwenden und Reste für spätere Mahlzeiten neu zu verwenden. Mandy Hindenburg setzt auf gesunde Lebensmittel ohne unnötige

Zusatzstoffe.

Die Bedeutung eines nachhaltigen Kochbuchs

Beim Kampf gegen den Klimawandel hilft auch nachhaltiges Kochen. Die gegenwärtige Esskultur in westlichen Gesellschaften kann leider nicht als nachhaltig bezeichnet werden, obwohl sich das viele Menschen wünschen. Dazu gehören, Lebensmittel der Saison aus der eigenen Region zu verwenden und dabei auch noch auf wertvolle Nährstoffe zu achten. Auch eine Verschwendung von Lebensmitteln ist zu vermeiden. Diese ist größer, als es sich die meisten Menschen vorstellen: In Deutschland landen rund 30 % der Nahrungsgüter im Abfall, weil die Verbraucherinnen und Verbraucher einfach zu viel einkaufen. Das Kochbuch von Mandy Hindenburg stellt eine wertvolle Hilfe in mehrfacher Hinsicht dar. Es liefert Rezepte und Tipps für die ausgewogene Ernährung, die keiner langfristigen Umstellung bedarf, gleichzeitig bietet es Tools wie die Checkliste der vorhandenen, wiederverwendbaren Lebensmittel an, die von der Einkaufsliste zu streichen sind. Das beugt der Entsorgung überschüssiger Nahrungsgüter vor und schont gleichzeitig den Geldbeutel der Anwender.

Gesunde Ernährung mit nachhaltigen Lebensmitteln

Nachhaltigkeit beim Kochen ist dann nützlich, wenn sie gleichzeitig die gesunde Ernährung unterstützt. Deren Vorteile sind unübersehbar: Sie verschafft den Menschen Energie und Lebensfreude, unterstützt das Erreichen und Halten der Traumfigur, sorgt für mentale Ruhe, schützt vor Stress und führt zu mehr Geduld. Dadurch lassen sich auch andere Herausforderungen des Lebens besser meistern. Es gibt viele Verbraucher*innen, die sich so eine Ernährung wünschen. An diese richtet sich das MMHFood Kochbuch Herbst von Mandy Hindenburg. Es ist Teil einer Kochbuchreihe für alle vier Jahreszeiten, die sich zum Ziel setzt, mit bewusster Ernährung den Körper und die Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Gesundes Kochen trainiert den Bezug zur Nahrung und zu den Gefühlen Hunger, Sättigung und Appetit. Wenn diese gut entwickelt sind, stellen sich nicht mehr stressinduzierte Heißhungerattacken ein.

Crowdfunding für die Finanzierung gedruckter Kochbücher

Mandy Hindenburg fand Partner für ein Crowdfundingprojekt, um ihr Kochbuch gedruckt herauszugeben. Ein Crowdfunder ist das Handelsunternehmen eTrado. Wer sich beteiligt, erhält eines oder mehrere der Kochbücher als Gegenleistung. Sie lassen sich Kunden und Partner verschenken, so geht eTrado vor. Das Crowdfunding ist in diesem Fall ein Beitrag zum Klimaschutz und zu Nachhaltigkeit sowie zur gesunden Ernährung. Crowdfunding bietet sich bei diesem Projekt an, weil das Buch aufgrund der großen Nachfrage in einer etwas größeren Auflage gedruckt werden wird. Dieser Druck erfolgt nachhaltig, das Papier wurde klimaschonend aus Recyclingmaterial produziert. Die Autorin Mandy Hindenburg, Hobbyköchin seit ihrer Kindheit, hatte ab 2017 ihre Kochbücher in Kleinstauflagen und später als eBooks herausgegeben, stößt nun aber auf so viel Zuspruch, dass dieses Crowdfundingprojekt sinnvoll erscheint.

Die Crowdfunding-Kampagne neigt sich dem Ende zu, die erste Phase ist abgeschlossen. Jetzt werden für die nächste Phase noch einige Unterstützer benötigt.

[YouTube-Video Link](#)

Mit einem umfangreichen Multichannel Online-Vertriebs-Netzwerk, bestehend aus den umsatzstärksten Verkaufsplattformen (z.B.: Lenando, eBay, Otto, Amazon, Digitec Galaxus, MyToys, Netto-online Kaufland, Limango), ist e-Trado in der Lage Produkte im Internet zu verkaufen und weitreichend zu präsentieren.

Kontakt

e-Trado GmbH

Igor Adolph

Gewerbeallee 15-19

45478 Mülheim

Tel.: 0208 30 550 60 67

E-Mail: igor.adolph@e-trado.com

Web: <https://etrado.de>

Verbreitet durch [PR-Gateway](#)