

**Friederike Sittler** (Herausgeberin) /  
**Sabine Werth** (Co-Herausgeberin)

## Kochen mit LAIB und SEELE

*Eigentlich war das Vorhaben, ein richtig gutes Kochbuch zu machen, eine Nummer zu groß für die Berliner Tafel, aber wie immer fanden sich Menschen, die an die Idee geglaubt und diesem Projekt mit viel Einsatz und Knowhow zum Gelingen verholfen haben. Dafür danken wir von Herzen unseren Mitstreiterinnen und Mitstreitern.*

Friederike Sittler und Sabine Werth

Sie wollten immer schon mal wissen, wie Peter Fox Bouletten macht? Was Alfred Biolek aus Tomaten und Äpfeln kocht? Was bei Britta Steffen, Wolfgang Völz, Ursula von der Leyen, Cem Özdemir, Gayle Tufts, den Berliner Bischöfen und bei Sterneköchen auf den Tisch kommt, wenn der Kühlschrank nicht viel hergibt? Sie haben selbst noch zwei Auberginen und drei Paprika zu Hause und wollen wissen, was Sie daraus kochen könnten, ohne noch viel und kostspielig dazu zu kaufen?

Wer Anregungen sucht, wie man aus Gemüse und Obst schnell und preiswert leckere Gerichte zaubern kann, wird in diesem Kochbuch fündig. Ehrenamtliche, Berliner Sterneköche und viele Prominente haben dies Kochbuch mit 90 einfachen, aber einfallreichen Rezepten für Bedürftige zusammengestellt, an die die Aktion LAIB und SEELE frische Lebensmittel ausgibt – und dieses Buch anlässlich ihres 5jährigen Bestehens verschenkt. Dabei waren die Vorgaben für die Rezepte strikt: Nur Lebensmittel, die wirklich im Alltag einer Ausgabestelle eine Rolle spielen, waren erlaubt – Fleisch beispielsweise ist rar – , und Zukäufe durften nicht mehr kosten als 3 Euro. Jeweils ein Promi und ein ehrenamtlicher Helfer bekamen die gleichen Zutaten vorgegeben, beispielsweise solch herausfordernde Kombinationen wie 1 Ananas, 5 Zwiebeln, Ingwer und 600 Gramm Kartoffeln.

Neben den Rezepten versammelt das Buch Bilder und Geschichten aus dem Alltag von LAIB und SEELE, von schicksalhaften Begegnungen und von und Dankbarkeit ohne große Worte.

### Weitere Informationen

Wenn Sie an einem Interview mit Friederike Sittler, Sabine Werth, ehrenamtlichen Helfern oder Prominenten aus dem Buch sowie an Bildmaterial für Ihre Besprechung interessiert sind, wenden Sie sich bitte an Lena Hammerschmidt:



## Kochen mit LAIB und SEELE

**Friederike Sittler** (Herausgeberin) /  
**Sabine Werth** (Co-Herausgeberin)

Mit 90 Rezepten und zahlreichen Abbildungen

112 Seiten, Broschur,

20 x 26,5 cm, durchgehend farbig

ISBN 978-3-941087-78-1

€ [D] 12,95 | € [A] 13,40 | SFr 22,90

Erscheinungsdatum:

30. November 2009

### Die Herausgeberinnen:

**Friederike Sittler** (Herausgeberin), geb. 1969, studierte Theologie und Politikologie und leitet heute die Redaktion Kirche und Religion des rbb. Vor fünf Jahren brachte sie die Berliner Tafel, Kirchen und rbb zu der Aktion LAIB und SEELE zusammen. Sie ist bis heute im Beirat der Aktion. Für ihr Engagement erhielt sie die Verdienstmedaille des Verdienstordens der BRD.

**Sabine Werth** (Co-Herausgeberin), geb. 1957, studierte Sozialpädagogik und gründete 1987 ihre Firma »Famili­enpflege Werth«. Anfang der 90er Jahre gründete sie die Berliner Tafel und damit die Tafelbewegung in Deutschland. Die ehrenamtliche Vorsitzende und Ideengeberin der Berliner Tafel erhielt für ihr Engagement den Verdienstorden des Landes Berlin sowie das Bundesver­dienstkreuz

Verlagshaus Jacoby & Stuart

Lena Hammerschmidt

lena.hammerschmidt@jacobystuart.de

phone: +49 30 47 37 47 940

www.jacobystuart.de