

PERSBERICHT 25 OKTOBER 2024

LEKKER IS DAT, DUURZAAM KOKEN KUN JIJ OOK!

AUTEUR: SHEILA STRUYCK



In dit culinaire lees- en doeboek neemt chef Sheila Struyck de lezer mee in haar zoektocht naar de geheimen achter de duurzame keuken. Om die vervolgens toegankelijk te maken voor iedereen die denkt:

“Ik wil wel maar ik weet niet hoe”.

Na het lezen van “Lekker is dat, duurzaam koken kun jij ook!” weet je hoe je, op een makkelijke manier smakelijke én daarbij ook nog eens duurzame gerechten op tafel kan zetten. Gerechten die goed zijn voor jezelf en de wereld om je heen. En daar hoef je geen vegetariër, veganist of chef voor te zijn.

Vanuit haar overtuiging dat je met elk gerecht de wereld een beetje beter kan maken schreef Sheila Struyck, zonder ingewikkelde theorieën noch opgeheven vingertje, dit boek vol inspiratie, tips en wijze lessen uit de keuken. Met als voorbeeld: “gooi de smaak niet weg”, “behandel de groente als je duurste ingrediënt”, “ken je klassiekers” en “eet als een local”.

Stap voor stap zal je geïnspireerd raken en al snel wil je aan de slag.

Draai het boek om en ontdek veertig smaakvolle recepten, in de volgorde van de seizoenen. Ieder met een simpele uitleg en ingrediënten die in elke winkel te koop zijn. En, omdat we in het seizoen koken, ook nog betaalbaar.

De helft van de recepten zijn plantbased: zonder vlees, vis en zuivelproducten. En de rest is-op één na- vegetarisch. Zo kun je, vanuit kennis en op jouw eigen ritme ervaren hoe lekker duurzaam kan zijn.



Sheila Struyck maakte op haar 55e, na een zeer succesvolle internationale carrière de stap van boardroom naar restaurantkeuken. Dankzij een opleiding aan de gerenommeerde school Cordon Bleu in Parijs en Londen en een indrukwekkende serie snuffelstages in de keukens van wereldberoemde plantbased chefs besloot zij dat wat ze leerde te delen met iedereen die spelenderwijs duurzaam wil leren koken. Zonder ook maar enige concessie te doen qua smaak.

Lekker is dat. Duurzaam koken kun jij ook!

Auteur: Sheila Struyck (www.sheilastruyck.nl)

ISBN: 978-90-834654-0-1

Prijs: 29,95

Het boek is te bestellen via de site www.sheilastruyck.nl

Verschijningsdatum: 25 November 2024

[Link naar beeldmateriaal \(rechtenvrij, gelieve credits te vermelden\)](#)

PR contact:

Renée Koudstaal

Renee@renee-k.com

+ 31 6 42 39 69 98

Leesexemplaar beschikbaar op aanvraag.