



Biosphärenregion  
Niedersächsisches Wattenmeer  
(Hrsg.)

## Watt'n Kochbuch

*Die Biosphärenregion tischt auf: Regional,  
saisonal, nich' egal*

168 Seiten, Hardcover,  
ISBN 978-3-98726-026-1,  
29,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Das Wattenmeer tischt auf und zeigt mit 74 Rezepten die Vielfalt der Küche im Nordwesten Deutschlands: Vom traditionellen Familiengericht wie dem herzhaften Kartoffel-Karotten-Eintopf Wuddeldick oder »updrögt« (aufgetrocknete) Bohnen bis zu modern interpretierten und veganen Superfoodrezepten gibt es hier so manche Köstlichkeit zu entdecken. Vom garnierten Teller eines Küchenchefs bis zur Lieblingsspeise aus Kindertagen.

Ganz nebenbei lädt das Watt'n Kochbuch dazu ein, mehr über die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer zu erfahren. Lernen Sie typische Produkte kennen, und begeben Sie sich auf eine Reise zu Menschen, die diese regional erzeugen, verarbeiten und verkaufen. Die Biosphärenregion steht dabei nicht zuletzt auch für nachhaltige Produktion – und verknüpft in ihrem Kochbuch Genuss und gesellschaftliches Engagement.

**Nationalpark  
Wattenmeer**

NIEDERSACHSEN



## **Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer**

Die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer ist eine seit 1992 von der UNESCO im Rahmen des Programms »Man and the Biosphere« (MAB) anerkannte Modellregion für nachhaltige Entwicklung. Sie umfasst den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer und eine zusätzliche aus zwölf Küstengemeinden bestehende Entwicklungszone. Hier sollen beispielhaft Lösungen für Fragen eines zukunftsgerechten Wirtschaftens und Lebens gefunden werden.

## **Pressestimmen**

»Das Buch ist lebendig und ästhetisch hochwertig gestaltet mit vielen Bildern und Einblicken in die Welt der Erzeuger\*innen und der Produkte.«

Michael Lausberg, scharflinks.de

»Ich habe selten ein so schönes, abwechslungsreiches und mit leckeren Rezepten gespicktes Kochbuch in Händen gehalten und so wird es seinen festen Stammplatz in meiner Bibliothek und in meiner Küche erhalten.«

Werner Lukaszewicz, Leseratte Blog

»Ein wunderbar zusammengestelltes Buch über all das, was im Biosphärenreservat an unserer Küste so wächst und gedeiht.«

Joachim Mittelstaedt, Na so was!