Presseinformation

**»PalaFitFood« von Katharina Schäppi, Renate Ebersbach, Simone Benguerel und Markus Gschwind**

Meßkirch, Mai 2023

Wissenschaft, die durch den Magen geht  
Die besten Rezepte der Pfahlbauküche

* Mit ca. 40 Rezepten
* Archäologie meets Kochen
* Buch zum Blog »PalaFitFood«
* Blick in die Töpfe der Pfahlbauer und das Leben vor 5.000 Jahren im Alpenvorland
* Was hat man gegessen? Wie bereiteten die Pfahlbauer ihr Essen zu? Woher wissen wir das? Was hat das mit unserer heutigen Ernährung zu tun?
* Aktuelle Themen wie pflanzliche Ernährung, Nose to Tail, alte Nutzpflanzen, Paleo-Diät aus einem archäologischen Blickwinkel, kombiniert mit leckeren Rezepten

**Zum Buch**

Saisonal, regional, laktosefrei und Nose-to-Tail? – Was heute Trend ist, war bei den Pfahlbauern Alltag. Ausgehend von neuesten Forschungsergebnissen begeben sich vier Archäologen in der Pfahlbauküche auf Spurensuche. Was hat man vor 5.000 Jahren an den Seeufern des Alpenvorlandes gegessen? Antwort geben über 50 Rezepte zum Nachkochen, verbunden mit spannenden und überraschenden Informationen zur Küche, Ernährung und dem Umweltwissen der Pfahlbauer.

**Die Autor:innen**

Katharina Schäppi, Archäologin mit grossem Gemüsegarten, entdeckte durch die Pfahlbauer auch die Wildpflanzenküche. Sie ist Leiterin der Kantonsarchäologie Schaffhausen.

Renate Ebersbach ist Archäologin und begeisterte Hobby-Köchin und – Fotografin. Sie betreut die Pfahlbauten beim Landesamt für Denkmalpflege in Baden-Württemberg.

Simone Benguerel leitet die Abteilung Archäologie im Amt für Archäologie des Kantons Thurgau und somit auch die Untersuchungen der kantonalen Pfahlbaufundstellen.

Markus Gschwind ist am Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege für das archäologische UNESCO-Welterbe zuständig und damit für Teile des Limes und der Pfahlbauten.

**PalaFitFood**

**Katharina Schäppi, Renate Ebersbach, Simone Benguerel, Markus Gschwind**

**192 Seiten**

**EUR 28,00 [D] / EUR 28,80 [A]**

**ISBN 978-3-8392-0440-5**

**Erscheinungstermin: 10. Mai 2023Kontaktadresse:**

**Gmeiner-Verlag GmbH**

Laura Oberndorff

Im Ehnried 5

88605 Meßkirch

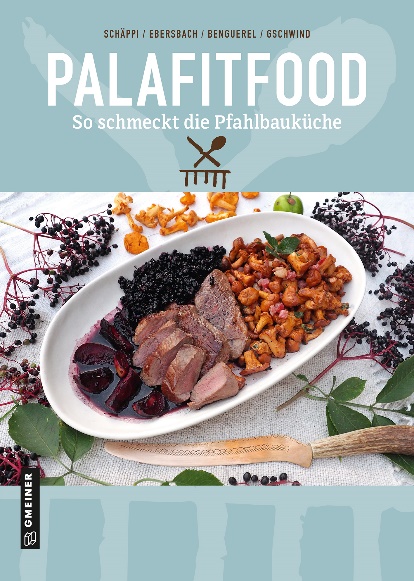
Telefon: 07575/2095-154

Fax: 07575/2095-29

laura.oberndorff@gmeiner-verlag.de

www.gmeiner-verlag.de

**Cover zum Download (Verlinkung hinterlegt)**



**Anforderung von Rezensionsexemplaren:**

* Katharina Schäppi, Renate Ebersbach, Simone Benguerel, Markus Gschwind »PalaFitFood«, ISBN 978-3-8392-0440-5

**Absender:**

Redaktion

Ansprechpartner

Straße

Land-PLZ Ort

Telefon / Telefax

E-Mail