

PERSBERICHT

Zelhem, 4 september 2018

Zutphense zussen bundelen krachten in boek met unieke vegan taartrecepten



Sifra geeft verrassende draai aan plantaardige taarten bakken

ZUTPHEN– Bakken en koken is iets wat altijd een belangrijke rol speelde in het ouderlijk huis van Sifra en Jacintha Opstal. Niet gek met een vader die al jaren bakker is. Sifra schreef dit boek om te laten zien hoe makkelijk het is om een lekkere vegan taart te maken. Zus Jacintha bekwaamde zich in het vak van patissier en ondersteunt de recepten met al haar kennis over bakken.

De feestelijke boekpresentatie van het boek *Bak to Basic* vindt plaats op vrijdag 5 oktober 2018 bij de voormalige stoomwasserij De IJsselstroom in Zutphen. Het boek is nu al te bestellen via de webshop van de auteur: <https://www.unieketen.nl/product/boek/>

Appeltje eitje?

Als je plantaardig bakt, hoe kun je dan je baksels binden zonder gebruik te maken van eieren? In het boek beschrijft Sifra een basis van het bakken met plantaardige ingrediënten. Het vervangen van ei als bindmiddel is volgens de zussen namelijk niet zo moeilijk als je denkt. Het boek staat vol met extra tips over de werking van ingrediënten en hoe je bijvoorbeeld een glutenvrije variant kan maken. Goed om te weten is dat de meeste ingrediënten gewoon bij de supermarkt te koop zijn tegen redelijke prijzen.

Over de auteurs

Vegan foodie Sifra Opstal, van het foodblog Uniek Eten, en haar zus patissier Jacintha Opstal, zijn de gezichten achter *Bak to Basic*. Sifra eet haar leven lang al vegetarisch en bewust. Sinds 2016 startte Sifra haar reis in de plantaardige keuken. Van huis uit kreeg ze veel gezonde gewoontes mee. Zo aten zij thuis biologische en gezonde snacks in plaats van standaard snoepgoed. De manier waarop Sifra haar hele leven heeft gegeten is voor veel mensen toch vreemd. Dit merkte ze niet alleen vroeger op school, maar ook tijdens haar studie. 'Sifra, wat eet jij nou weer?' was een vaak gehoorde opmerking als zij een paar stengels bleekselderij of een potje appelmoes mee had naar de les. Sifra heeft zich in het verleden wel onzeker gevoeld over dit soort opmerkingen, maar tegenwoordig kan zij er goed mee omgaan.

Kijkje in de plantaardige keuken

Het boek staat vol met seizoensgebonden taart- en snackrecepten, zoals een heerlijke rabarber-kokostaart, frisse kersenvlaai, verrukkelijke carrotcake of sweet pumpkin pie. Wil je een kleinere snack of iets hartigs voor de picknick? Je vindt het allemaal in *Bak to Basic*. Het boek is niet alleen voor mensen die al vegan eten maar vooral ook voor mensen die een kijkje willen nemen in de plantaardige keuken. Wie minder geraffineerde suiker of minder gluten wil eten kan ideeën opdoen in het boek.

Bibliografische gegevens

Titel: Bak to Basic

Ondertitel: 35 seizoensgebonden taart- en snackrecepten, baktips en -tricks

ISBN: 9789082874709

NUR: 444

Auteurs: Sifra Opstal en Jacintha Opstal

Tekstcorrectie: Het Boekenschap

Vormgeving omslag + binnenwerk: Studio Ketchup

Fotografie: Daniela Depau en Studio Ketchup

Boekproductie: Het Boekenschap

Uitvoering: Hardcover

Aantal pagina's: 112

Formaat: 210 x 210 mm

Verschijningsdatum: 5 oktober 2018

Prijs: € 24,95

===

Noot voor de reactie (niet voor publicatie)

Boekpresentatie

U bent als journalist of redactielid van harte uitgenodigd tijdens de boekpresentatie op **vrijdag 5 oktober 2018** waar het boek *Bak to Basic* het licht zal zien.

Locatie: De IJsselstroom, Vliegendijk 16 in Zutphen

Tijd: **van 14.00 – 16.00 uur.**

Journalisten kunnen zich aanmelden per e-mail via: info@unieketen.nl

Recensie-exemplaren en interviewverzoeken:

Voor meer informatie, recensie-exemplaren en/of interviewverzoeken kunt u contact opnemen met uitgeverij Het Boekenschap (info@hetboekenschap.nl) of direct met de auteur, **Sifra Opstal** op telefoonnummer **(06) 83 18 44 92** of mail naar info@unieketen.nl

Rechtenvrij beeldmateriaal in hoge resolutie vindt u op:

<https://www.hetboekenschap.nl/bak-to-basic>