



Theres Rathmanner, Klaus Ebenhö

Omas Bio-Küche

Regional, saisonal, gesund & gut

Kneipp-Verlag

176 Seiten, durchgehend farbig

Hardcover, 23 x 23 cm,

EUR 19,95 / CHF 34,50

ISBN 978-3-7088-0464-4

Zum Inhalt:

Wer hat sie nicht, seine Lieblingsgerichte, die nur bei Oma so richtig gut schmeckten? Und wer sehnt sich nicht danach zurück – gerade in Zeiten, wo immer mehr Junkfood gegessen und immer seltener selbst gekocht wird? Mit einem Wort: Unsere Ernährung verliert an Bodenhaftung. Das Autorenteam führt an die Alltagsküche unserer Großmütter heran. Diese folgte dem Lauf der Jahreszeiten, verarbeitete, was regional vorhanden war, war biologisch, vegetarisch, gesund und leistbar. Und schmeckte gut.

Das Buch stellt Omas und ihre köstlichsten Gerichte vor. Die Rezepte orientieren sich am Saisonkalender und geben einen Leitfaden für Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte. Sie werden ergänzt durch Tipps fürs Haltbarmachen und Anregungen für die „Restküche“.

Außerdem: Großmütter verraten ihre Küchegeheimnisse und Kniffe

Vorwiegend vegetarische Rezeptideen

Gerichte mit regionalen und saisonalen Zutaten

Von einer Ernährungsexpertin für heutige Bedürfnisse adaptiert

Über die Autoren:

Mag. Dr. Theres Rathmanner ist freie Wissenschaftlerin, Autorin und Genießerin. Kocht leidenschaftlich und täglich. Kostet und isst alles.

Autorin zahlreicher Sach- und Kochbücher im Kneipp-Verlag („Die Gesunde Küche“, „Schlank ohne Diät“).

Mag. Dr. Klaus Ebenhö ist freier Journalist, Autor und (kulinarischer) Weltenbummler. Kocht nicht oft, aber mit Hingabe. Isst lieber gut statt viel. Zuletzt erschienen: "Der Philosoph im Topf. Essende Denker - denkende Esser".