

Bio-Arche-Kochbuch für alle ...

Bioköchin Rosalinde Tessmann hat nun ihre besten Rezepte in einem umfassenden Kochbuch zusammengefasst. Verlegt wird das Buch von Isolde Pink und ihrem erfolgreichen Context-Verlag.

Das Biolandhaus ARCHE in St. Oswald bei Eberstein zählt seit über 20 Jahren zu den Bio- und Ökopionieren und zu einen der Vorreiter in Sachen vegetarischer Vollwertküche. Nun gibt es die wunderbaren Rezepte auch in Buchform. Auf über 100 Seiten wird von der Bioköchin Rosalinde Tessmann sach- und fachgerecht die Theorie und Praxis dargestellt. Bewusst wurde

auch eine Metallspiralisierung gewählt, damit man mit dem Buch leichter arbeiten kann. Kochen hat was mit Leidenschaft und dem täglichen Leben zu tun. Man lernt über die Grundpfeiler der Vollwertküche, genauso wie über die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln. Welche Gewürze verwendet man für welches Gericht, was macht basisch oder wann sind die

idealen Essenszeiten? Der umfangreiche Rezeptteil mit über 100 Rezepten ist geschrieben für jene, die selber kreativ kochen möchten. Alle Rezepte sind fester Bestandteil der Arche-Bioküche, wie Gurken-Birnensalat, Hokkaidokürbiscremesuppe, raffinierte Getreidepfanne oder eine Roggenschnitte – weiters sind Brotrezepte, Aufstriche und das richtige Frühstück samt Frischkornbrei zu finden. Zum Schluss gibt es auch eine Zusammenstellung von Menüvorschlägen. Es finden sich auch Rezepte für vegane Genießer.

Die Kochmappe ist um 12 Euro plus Porto jederzeit unter der Telefonnummer 04264/8120 oder bio.arche@hotel.at zu bestellen bzw. bei Naturkost Leikam in St. Veit zu erwerben.

Mitgeholfen haben Frau Margarethe Bichler aus Klein St. Paul, die in vielen Stunden das Gesagte zu Papier brachte, Günther Sternad aus Brückl, der Illustrationen beisteuerte, sowie Isolde Pink aus St. Veit, die das neue Standardwerk der österreichischen Vollwertküche verlegte.



Isolde Pink, Rosalinde Tessmann, Magarethe Bichler und Ilmar Tessmann jr.