

# Das grosse 1 x 1 der Bio-Küche

Erica Bänziger

205 x 270 mm, 250 Seiten

130 Farbfotos und viele Step-by-Stepbilder, 60 Foodbilder von Andreas Thumm, 70 Reportagebilder von Markus Dlouhy

Hardcover, matt laminiertem Deckenüberzug

978-3-03780-398-1

**Preis: CHF 44.80**



## Bio – Die Philosophie des Geniessens

**Was ist in Bio mehr drin – und was weniger? Wie kocht man Bio, ohne Nährstoffe zu zerstören? Weshalb nehmen Menschen die Mühe auf sich, nach biologischen Richtlinien zu produzieren? – „Das grosse 1 x1 der Bio-Küche“ vermittelt Grundlagen und eine kleine Kochlehre, ist aber auch für jene eine Fundgrube, welche gerne mehr über gesunde Produkte und ihre engagierten Produzenten wissen möchten. Die Rezepte sind einfach, aber mit dem gewissen Etwas. Sie werden ergänzt durch hilfreiche Tipps und Tricks.**

Im grossen 1 x 1 der Bio-Küche geht die Rechnung auf für alle Beteiligten: die Konsumenten, die Produzenten und die Natur. In reich bebilderten Porträts erzählen Bio-Bauern, warum Getreide, Obst, Gemüse, Pilze, Tofu und Wein aus ökologischem Anbau und Milch, Käse, Fleisch, Eier und Honig aus biologischer Tierhaltung so wertvoll sind. Für den Leser wird ihre Begeisterung über ihre Arbeit, in der Beobachtung, Intuition und Experimentierfreude unerlässlich sind, spürbar. Das Ziel ist, gesunde, aromatische Lebensmittel zu produzieren und gleichzeitig die Natur und ihre Ressourcen zu respektieren.

Bio-Lebensmittel sind so gehaltvoll und vital, dass im behutsamen Kochprozess möglichst viel davon erhalten bleiben sollte. Genuss pur liegt hier in der Einfachheit. In rund 100 Rezepten mit dem gewissen Etwas zeigt Erica Bänziger, wie abwechslungsreich Naturküche sein kann.

## Aus dem Inhalt

- **Einführung** Die Philosophie des Geniessens
- **Getreide, Pasta, Reis:** Der Kornflüsterer; Porträt, Produkteinfo und Rezepte
- **Gemüse und Kartoffeln** Frisches Gemüse für frische Ideen; Porträt, Produkteinfo und Rezepte
- **Fleisch** Kraft für Taten; Porträt und Rezepte
- **Hülsenfrüchte und Tofu** Bohne mit Zukunft; Porträt, Produkteinfo und Rezepte
- **Pilze** Die wundersamen Verwandler; Porträt und Rezepte
- **Milch, Käse und Eier** Gehörnte Milchmagie; Ei, Ei, Ei – ein Huhn oder zwei; Porträts und Rezepte
- **Früchte** Im Apfelparadies, Porträt und Rezepte
- **Honig** Summ summ summ – Bienen, summt herum! Porträt
- **Wein** Weine mit grosser Seele, Porträt

**Erica Bänziger** ist diplomierte Ernährungsberaterin. Sie bildete sich später zur Gesundheitsberaterin aus. Heute arbeitet sie als selbständige Unternehmerin, Referentin und Ausbilderin. Die Köchin aus Leidenschaft ist eine Pionierin des gesunden Genusses. Von ihr erschienen bei Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbücher.