

Kochbuch

„Ich koche für mein Leben gern“

Mit Liebe Kochen und Freude Essen ist ein Geheimnis, das in diesem Kochbuch für jeden Menschen offen steht.

Christine Saahs betreibt mit Nikolaus Saahs seit fast 40 Jahren das biodynamisch geführte Weingut Nikolaihof in der Wachau. Zu ihren hervorragenden Weinen kredenzt sie ihren Gästen eine Küche, die den Traditionen der Wachau verbunden ist und die einer lebensbejahenden Haltung entspringt: Wenn wir mit Liebe kochen und mit Freude essen, dann werden Körper und Seele ernährt, dann sind Lebensmittel zugleich auch Heilmittel.

Die Basis für ihre Rezepte sind die biodynamisch produzierten Lebensmittel aus dem eigenen Hausgarten und von Bauern aus der Region. Sie verwendet ausschließlich Produkte aus der Region. Ob Brennesselspinat oder Erdäpfelschmarrn, Marillenknödel oder Wachauer Wurzelfleisch: Die Gerichte sind einfach, praktisch und gesund. Und sie beinhalten Zutaten, die heilwirksam sind. Die medizinische Bedeutung der verschiedenen regionalen Produkte, Kräuter und Gewürze erläutert ihre Tochter, die Kinderärztin Christine Saahs.

Die ehrliche Küche des Nikolaihof, seit vielen Jahren ein Highlight in der Wachau, ist mit diesem Kochbuch endlich nachvollziehbar.

Christine Saahs, Autorin

geb. 1951, aufgewachsen am Weingut der Eltern (Geyerhof), Koch- und Kellnerlehre, seit 1971 gemeinsam mit Nikolaus Saahs Beschäftigung mit biodynamischer Landwirtschaft am Nikolaihof in der Wachau. 1978 Eröffnung der Weinstube und Aufbau eines weltweiten Vertriebsnetzes für Nikolaihof-Weine, Seminare und Vorträge über biodynamischen Weinbau. Christine Saahs hat vier Kinder.

Dr. Christine Saahs, Autorin

geb. 1977 in Krems und aufgewachsen am elterlichen Weingut Nikolaihof in Mautern. Medizinstudium in Wien und Graz sowie am anthroposophischen Ärzteseminar in Filderstadt, Deutschland. Ausbildung zur Kinderärztin an der Filderklinik. Seit 2009 eigene Praxis mit Kindersprechstunde in Krems.

Spezifikationen

Format 21 x 25 cm

208 Seiten

Hardcover

ISBN 978-3-85033-366-5

Preis

€ 39,90, sfr 65,00

Erscheinungstermin, 26. März

März 2010