

Erica Bänziger

## Meine Genussküche

Format	200 x 280 mm
Umfang	224 Seiten
Fotos	110 Foodbilder von Andreas Thumm 60 Reportagebilder von Djamilia Agustoni
Ausführung	Hardcover, matt laminiertes Deckenüberzug
<b>Preis</b>	<b>CHF 39.90</b>
<b>ISBN</b>	<b>978-3-03780-576-30</b>



### Erica Bänziger: 20 Jahre Kochbuchautorin

Ihre Rezepte sind unverwechselbar. Und sie ist während all der Jahre ihrer Kochphilosophie treu geblieben, die Naturköchin der ersten Stunde. Einen Platz in ihrer Küche hatten schon immer die Lebensmittel verdient, die in der modernen Ernährung durch den Raster gefallen sind. Kürbis, Kastanie, Baumnuss, Mais, Blüten, Wildkräuter ... hätten ohne ihre Rezepte nicht wieder so an Popularität gewonnen. Vor allem versteht es die Autorin meisterlich, die wertvollen, genussvollen Lebensmittel in eine einfache Alltagsküche einzubinden und so ein breites Publikum zu erreichen. Genuss, Gesundheit und Natur sind in ihren Rezepten stets im Einklang – egal in welcher Jahreszeit.

### Eine Hommage an die Natur und an die Naturköchin der ersten Stunde

Der kulinarische Genuss fängt beim Einkaufen an. Wenn das Herz für naturnah produzierte Lebensmittel schlägt, hat man schon fast gewonnen. Nun braucht es noch eine Portion Sensibilität im Umgang mit den köstlichen Produkten und so etwas wie Erfindergeist im Entwickeln von neuen Rezepten. Der kulinarische Anspruch hat viel mit Authentizität zu tun. Diese Handschrift wurde über Jahrzehnte zum unverwechselbaren Markenzeichen der Autorin. Zum Wohle der Gesundheit und für mehr Genuss.

Erica Bänziger nimmt den Leser in ihrem Jubiläumsbuch mit zur Quelle der Produkte – zu den Produzenten im Tessin. Da, wo Kürbisse, Kastanien, Baumnüsse, Mais, Reis wachsen und welche die Basis ihrer leichten Alltagsküche sind. Mit vielen neuen Rezepten und Best of.

### Aus dem Inhalt

Porträts Wie die Milch, so der Käse – Olivenöl, der Energielieferant und Aromaträger – Kürbis, das beliebteste Herbstgemüse – Gemüse macht das Leben bunt – Mais und Reis mit Tessiner Heimatschein – Knoblauch, Hexenkraut, Liebeszauber, kulinarische Delikatesse – Geschlossene Kreisläufe – Kastanien, mehr als nur Vermicelles – Honig, ein kostbares Gut.

**Rezepte: Aperitif, Salate, Suppen, Vegi, Fleisch und Fisch, Desserts**

**Erica Bänziger** ist diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute arbeitet sie als selbständige Referentin und Ausbilderin. Die Köchin aus Leidenschaft beweist mit ihren Rezepten immer wieder, wie lustvoll gesunder Genuss sein kann. Seit 20 Jahren verhilft sie als erfolgreiche Kochbuchautorin vergessenen Lebensmitteln zum Comeback und begeistert ihre Leser mit ihrer einfachen Küche für jeden Tag.