Buchvorstellung - Alpine Vitalküche

Der "Geschmack der Berge", die Küche der Alpenregion, hat sehr viele Liebhaber:innen.
Karin Hofinger verbindet deshalb Tradition mit neuen Trends und nachaltigem Tiefgang - und serviert uns eine herrlich gesunde und modern interpretierte Vitalküche, die sich mit hochwertigen regionalen Zutaten und altüberlieferter Zubereitung ihren typischen alpinen Charme bewahrt.

Verführerische Moosbeer-Nocken und Buchweizen-Torte, feine Maronen- oder Graukäse-Suppen, Kräuter-Kaiserschmarren, Rohnen-Knödel und Gemüse-Gröstl und an Fessttagen einmal ein Lammbratl oder Wildbret ... Der ursprüngliche Genuss steht bei Karin Hofinger im Zentrum. Ihn verbindet sie in ihren 120 alltagstauglichen Rezepten mit modernen Ansprüchen an eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Viele Rezepte sind vegetarisch oder vegan und ein besonderes Anliegen sind ihr typische, regionale Lebensmittel, die sie in 50 Portraits - zusammen mit viel Wissenswertem zu Berglandwirtschaft, Umweltschutz und gewachsenem Lebensmittel-Handwerk - vorstellt.
Das Buch wurde zudem mit freundlicher Unterstützung des Österreichischen Alpenvereins realisiert.

Die Autorin

KARIN HOFINGER geb. 1965 in Innsbruck/Tirol, Apothekerin mit Zusatzdiplomen in Orthomolekularmedizin und Ernährungsberatung beschäftigt sich mit bewusst gesundem Genuss - vom Essen über Bewegung bis hin zur Natur. Als "Küchen-Apothekerin" berät und begeistert sie in Vorträgen, Kochworkshops und Kochbüchern mit einem reichen Wissensschatz rund um Ernährung und Gesundheit. In ihrem neuesten Vitalkochbuch findet ihre Liebe zu den Bergen, regionalen Lebensmitteln und Rezepten ihren besonderen Ausdruck.

Erhältlich im Buchhandel

ISBN 978-3-7022-4392-0

Alpine Vitalküche
ca. EUR 35,00