



Christine Saahs

Mit Fotografien von Ulrike Köb
Mit Texten von Dr. Christine Saahs

Kochen mit der Kraft der Natur

Rezepte mit Kräutern,
die heilen und stärken

ISBN 978-3-7106-0314-3

€ 28,00

Format 16,5 x 24 cm

192 Seiten

Hardcover

1. Juli 2019

Pressekontakt:

Kristina Lindenthal & Franca Schwab

presse@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-252

F ++43-(0)1-5121543-231

Gut essen und sich dabei Gutes tun – unter diesem Motto hat Christine Saahs, Doyenne am Wachauer Nikolaihof, dem ältesten Weingut Österreichs mit fast 2.000-jähriger Geschichte, mit viel Wissen und Liebe Rezepte zusammengetragen, die Körper und Geist beflügeln. Heilpflanzen, die in Wald, Wiese und sogar im Blumentopf am Fenster wachsen, wandern ebenso in den Kochtopf wie frisches regionales Obst und Gemüse und – in Maßen – das eine oder andere Stück Fleisch. Auch die Schönheit kommt nicht zu kurz: Einfach herzustellende Salben und Öle, die in altbewährter Rezeptur nach Demeter-Richtlinien am Nikolaihof hergestellt werden, schmeicheln Haut und Haar.

Wie wir ein gesundes Leben erhalten oder wiedererlangen, unsere Lebensmittel effektiv eingesetzt werden können und wie wir unseren Boden für eine gesunde und lebenswerte Zukunft schützen – all das vereint Christine Saahs in ihrem alltagstauglichen und genussreichen Kochbuch für Körper, Geist und Seele!

Die Autorinnen

Christine Saahs ist Köchin, Bäuerin und Wachauerin aus Leidenschaft. Sie lebt und arbeitet am Nikolaihof, dem ältesten Weingut Österreichs, der für biodynamische Landwirtschaft und Demeter zertifizierte Rohstoffe steht.

Dr. Christine Saahs ist Ärztin und die Tochter von Christine Saahs. „Die Heilkräuterküche“ unterstützt sie mit medizinischen Tipps für Leib und Seele und ihrem Wissen über Heilpflanzen und ihre Wirkung.

Die Pionierin in Sachen biodynamischer Weinbau & Nachhaltigkeit

Rezepte mit heimischen Kräutern & Blüten

Medizinische Tipps für ein gesundes Leben von ihrer Tochter Dr. Christine Saahs