

Tante Emma kocht nachhaltig



ACHTSAMES KOCHEN UND ESSEN

Als ihren Tribut an die Nachhaltigkeit hat die junge Autorin Achtsamkeit und Meditation beim Kochen gewählt. Deshalb sind nicht nur ihre Rezepte auf Gesundheit und Natürlichkeit ausgerichtet, sie gibt auch Anleitungen, wie man das Kochen zu einem bewussten und meditativen Akt macht.

Die zweifache Mutter betreibt im ländlichen Raum Oberösterreichs „Tante Emmas Laden“, ein Nahversorgungsgeschäft, dessen Produkte von der Idee der Nachhaltigkeit geprägt sind. In ihrem Kochbuch bietet sie ihren LeserInnen neben ihren Gedanken zu einem wertvollen Leben kreative, originelle, köstliche Rezepte wie etwa: Vegetarischer Krautstrudel – Pikante, gratinierte Vollkornpalatschinken – Mediterrane Pasta – Nudeln selbst gemacht – gesund und schmackhaft gleichzeitig!

MARTINA PAUZENBERGER Baujahr 1989, wuchs sie als jüngstes von vier Kindern auf einem kleinen Bauernhof im Eferdinger Becken auf. Schon im Kindergartenalter hat sie ihre ersten Erfahrungen in der Küche mit ‚Eierspeis‘ von den Eiern der eigenen Hühner gemacht. Die Leidenschaft für das Kochen hat sie wahrscheinlich von der Mutter geerbt. Sowohl in der Freizeit als auch während der Schule und Fachhochschule hat sie ihr Wissen und Können im Bereich gesunde Ernährung und Kochen verfeinert. Mittlerweile lebt sie ihre Leidenschaft, gemeinsam mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im eigenen bio-regionalen ‚Emmas Laden‘ in Neumarkt im Hausruck mit der Kaffeerösterei ‚Emmas Kaffee‘ und energetischer Arbeit – als Nahversorger für Körper, Geist und Seele.

KONTAKT ZUR AUTORIN:
office@emmas-laden.at
www.emmas-laden.at



Martina Pauzenberger
Tante Emma kocht nachhaltig
Essen. Lieben. Sinnen.
Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 128 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig,
viele Fotos
ISBN: 978-3-99025-307-6
Preis: € 14,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.