

Das Sparsam Kochbuch

Warum teuer und mühsam, wenn es auch günstig und einfach geht?

Riki Plötzeneder ist Köchin mit Leib und Seele. Sie wählte für das Sparsam-Kochbuch Rezepte aus, die ohne große Mühe nachzukochen sind und wunderbar schmecken. Die Kosten für Zutaten pro Person belaufen sich auf höchstens 0,80 bis 1,30 Euro, bei den meisten Speisen sind sie weitaus geringer. Gesunde Hausmannskost aus heimischen Produkten – das entlastet nicht nur den Geldbeutel sondern auch das Klima.

RIKI PLÖTZENEDER wurde am 6. Jänner 1940 in Salzburg geboren. Sie ist verheiratet, hat einen Sohn und zwei Töchter, und ist Großmutter von acht Enkelkindern. Als Wirtin und junge Mutter begann sie schon bald mit dem Schreiben eines Tagebuches. Nach dem Unfalltod eines Enkels schrieb sie sich die Trauer von der Seele und machte danach das Schreiben zu ihrem zweiten Lebensinhalt. Im Laufe der Jahre besuchte sie verschiedene Seminare und Schreibschulen und integrierte im Ruhestand somit die Schriftstellerei als wichtige Tätigkeit in ihren Tagesablauf. Riki Plötzeneder hatte Zeit ihres Lebens mit Kochen und Fischen zu tun, verkaufte 38 Jahre die eigenen Fische auf Wochenmärkten und veranstaltet seit einigen Jahren regelmäßig Kochkurse in diversen Volkshochschulen. Das Rezepte kreieren, ausprobieren und niederschreiben liegt ihr dadurch im Blut. Allerdings würzt sie ihre Gerichte nicht nur mit Kräutern, sondern auch mit lustigen Geschichten, mit denen sie ihre Kochkurse humorvoll bereichert.

Riki Plötzeneder

Das Sparsam Kochbuch

G'schmackig preiswert

Format: 17 x 22 cm

Paperback, 120 Seiten,

Klebebindung,

durchgehend vierfärbig

ISBN: 978-3-902540-98-0

Preis: € 14,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, Isabell Gemeinde – i.gemende@freya.at, +43 732 781108-22

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr über ein Belegexemplar. Vielen Dank.