



# Rindenküche

## EINE FUNDGRUBE FÜR EINZIGARTIGE KÖSTLICHKEITEN!

Alte Sprüche wie: *Fohra-Brot (Föhrenbrot) lindert Hungersnot, oder Buchenrinde noch so klein, mahle dir zu Mehle fein, mache daraus gutes Brot, so hast du Speise in der Not* erzählen von der einstigen Verwendung der Rinden der Bäume und Sträucher als sättigende Not-Nahrung, als Mehlersatz und als Energielieferant. Die Innenseite der Rinde enthält wertvolle Mineralstoffe und Vitamine – was einst Notnahrung war, ist für uns heute eine nahrhafte Köstlichkeit.

Liebevoll haben die beiden Autorinnen, Kräuterpädagogin Eunike Grahofer und Köchin Denise Jacqueline Grahofer, in diesem Buch altes Wissen mit moderner, bewusster Küche vereint! Nach der traditionellen, heiligen Zahl werden Rinden von 9 heimischen Bäumen nach Geschmack, Verwendungszeiten, Volkswissen, alten Sprüchen wie *Rosenrindenessig-Kur tut gut Darm, Haut und Figur* und Rezepten erklärt.

### EUNIKE GRAHOFER

Die ambitionierte Kräuterpädagogin und Obfrau-Stellvertreterin des Vereins Naturvermittlung dokumentiert seit vielen Jahren Lebensgeschichten der Menschen des Waldviertels und leitet eine Arbeitsgruppe, in der dieses Wissen von Fachleuten aufgearbeitet wird. Die Autorin hält Vorträge, Seminare und betreut Kolumnen. Sie ist immer wieder Gast in Radio- und TV-Sendungen und berichtet hier über altes Volkswissen.

**DENISE JACQUELINE GRAHOFER** lebt im Waldviertel, absolvierte eine Lehre zur Köchin. Seit ihrer Kindheit begleitete Denise ihre Mutter, als diese mit älteren Menschen über deren Lebenswissen, Rezepturen und Pflanzenwissen sprach – dies weckte das Interesse die Kochrezepte und das Kochwissen von den älteren Generationen zu lernen und diesen Wissensschatz mit viel Feingefühl in die moderne Küche zu integrieren.

### KONTAKT ZUR AUTORIN:

E-Mail: [office@eunikegrahofer.at](mailto:office@eunikegrahofer.at)  
Web: [www.eunikegrahofer.at](http://www.eunikegrahofer.at)



Eunike und Denise Grahofer  
**Rindenküche**  
**Köstlichkeiten aus Baum- und Strauchrinden**  
Format: 17 x 22 cm,  
Klappenbroschur,  
160 Seiten  
durchgehend vierfarbig  
ISBN 978-3-99025-457-8  
Preis: € 19,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 7235 50 40 5

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

