



Ulrike Zika

**Meine Wohlfühlküche mit Herz**

*Lieblingsgerichte, die schmecken und gut tun*

Mit Fotos von Nadine Poncioni

Hardcover

Durchgängig Farbabbildungen

ISBN 978-3-222-14032-7

Pichler Verlag

€ 29,00

**ET: 07. September 2020**

**Kochen für Leib und Seele**

**Haben Sie auch noch die vertrauten Aromen aus Omas Küche in der Nase?**

Und sehnen Sie sich auch manchmal nach den ganz einfachen, bodenständigen Gerichten, die wir lieben, weil sie uns gut tun und weil sie unkompliziert sind? Hausmannskost mit neuen Ideen für zeitgemäßes gesundes Kochen zu verbinden, das zeigt uns Ulrike Zika in über 100 Rezepten: Rotkraut mit Himbeeren und Ziegenkäse, wärmende Krautsuppe mit Karpfen, feuriges Chili vom Reh oder köstliches Kürbis-Lauch-Gratin.

Dazu serviert sie wertvolles Wissen zu Vorratshaltung und besonders bekömmlichen Zubereitungsmethoden, zu regionalen und saisonalen Zutaten und zu nachhaltigem Fisch- und Fleischkonsum. Ein wahrer Küchenschatz für alle, die die einfach guten Dinge lieben.

**Für alle, die naturnahen und bodenständigen Genuss lieben**

**Ulrike Zika** kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr mit Leidenschaft. Die genussfreudige Ernährungsberaterin ist eine Verfechterin einer naturnahen und ehrlichen Küche, bei der bodenständiger Genuss und Gesundheit kein Widerspruch sind. Die geborene Wienerin mit Wurzeln im Waldviertel lebt im Burgenland auf einem alten Streckhof, wo sie zwischen Gemüsegarten, Küche und Schreibtisch ihr Unternehmen „gesund und gut“ führt. [www.gesundundgut.at](http://www.gesundundgut.at)



© Nadine Poncioni

Rückfragehinweis:

Elisabeth Katzensteiner | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: [e.katzensteiner@styriabooks.at](mailto:e.katzensteiner@styriabooks.at) | Tel.: +43 1 512 88 08-83