

Bio ist gefragter denn je. Doch was, wenn das Geld knapp ist?
Ist Naturkost dann unerschwinglich?

Rosa Wolf, seit vielen Jahren Food-Journalistin, Kochbuchautorin und Restaurant-Testerin (und im Moment selbst knapp bei Kasse), hat es ausprobiert und einen Monat lang versucht, sich von 4,35 Euro am Tag ausschließlich mit Bio-Lebensmitteln zu ernähren.

4,35 Euro am Tag – das war zum Zeitpunkt des Experiments der Betrag, der alleinstehenden Hartz-IV-Empfängern für die tägliche Ernährung zugebilligt wurde. Inzwischen gab es eine Erhöhung von 10 Euro im Monat

Das Buch enthält den ausführlichen Erfahrungsbericht sowie 45 Rezepte, dazu Info-Seiten, z.B. »Die besten günstigen Lebensmittel«, »Verbände und Siegel – die Bio-Klassengesellschaft«, und Tipps, z.B. »Das Nötigste für Ihre Küche« oder »Bloß nichts verkommen lassen«.

Und: Wer »Bio« kauft, tut nicht nur sich selbst was Gutes, sondern betreibt aktiven Umwelt- und Klimaschutz.

Für mich ist Bio ist persönlicher Genuss und gesellschaftliche Notwendigkeit zugleich: Das beste Essen für mich ist auch das schonendste für die Natur – wie schön!



Edition Butterbrot

Rosa Wolf

Arm aber Bio

Rosa Wolf

Arm aber Bio

Mit wenig Geld
gesund, ökologisch und genussvoll speisen.
Ein Selbstversuch

Erfahrungsbericht
Rezepte
Tipps & Infos



Edition Butterbrot