



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **GOODYBOOK GASTAUTORIN \* EVA KAMPER-GRACHEGG \***

Erstellt am 01.03.2023

### **"Mei liebste Speis" fleischlos im März mit Bio-Berglinsen**

Eva Kamper-Grachegg ist und kann vieles. Wir stellen sie als professionelle Foodbloggerin und Kochbuchautorin in unserem Goodybook vor. Auf Seite 6-7 kocht sie mit uns Linsensalat mit Gemüse und Kürbiskernöl. Im Goodybook findest du einfache Rezepte und Tipps von ausgewählten Menschen rund um unsere FARMGOODIES Produkte 🍷🥗.

Amélie Chapalain



## **GOODYBOOK GASTAUTORIN IM MÄRZ ☺**

### **EVA KAMPER-GRACHEGG**

Der März gehört der Fastenzeit, der fleischlosen Ernährung, den Bio-Berglinsen und Eva Kamper-Grachegg alias "Mei liebste Speis". Aufgewachsen in der Steiermark, lebt und arbeitet sie heute in der großen Stadt - mitten in Wien - als selbstständige Kommunikationsstrategin, freie Autorin und Bloggerin auf „Mei liebste Speis!“

Ihr Ansinnen: Menschen wieder dafür zu interessieren, woher ihr Essen kommt, wie es hergestellt wird und wie es schmeckt. Den bewussten Blick für die Jahreszeiten und ihre Besonderheiten zu schärfen. Und sich für die spannenden Geschichten, die jedes hochwertig und leidenschaftlich produzierte Lebensmittel erzählt, zu begeistern. Kurz, einen Kulturschatz sichtbar zu machen, der es Wert ist bewahrt und gesehen zu werden.

#### **Foodblogging Erfolge 🏆**

1. Platz Food Blog Award 2018
2. Platz Food Blog Award 2021

#### **Aktuelles Buch „Gefühle, für die es Rezepte gibt“**

erschien im Dezember 2021 /  
Christian Verlag

48 mal Soul-Food mit dem richtigen Bauchgefühl. Saisonal, sinnlich und trotzdem simpel; Einladung zu einer gedankenvollen Genussreise, durch alle Jahreszeiten und alle Gefühlsebenen. Mit Texten zum Nachdenken und geling sicheren Rezepten zum Nachkochen.

**Hier kannst du das Buch kaufen >>**



### **Eva über Farmgoodies 🌱 ...**

„Farmgoodies produziert großartige, landwirtschaftliche und leidenschaftliche Bio-Produkte, die den Beweis antreten, dass echter Geschmack, Mut und Voraussicht Wege findet. Und die Vorstellung einer ökologisch und sozial verträglichen Herstellung keine Utopie sein muss.“

### **Eva über Linsen 🌱 ...**

Linsen können ziemlich fad sein und haben oft so einen müden Beigeschmack von bemüht gesunder Küche. Bei uns ist der Linsensalat aber ein Lieblingsessen, weil er – richtig zubereitet – zu einer wunderbaren Delikatesse wird, die obendrein und ganz nebenbei noch gesund ist. So zu sagen versehentlich. Und dann habe ich wirklich nichts dagegen.

Es gibt sehr viele Sorten von Linsen – das Attribut von Berglinsen erhalten sie dann, wenn sie über einer Seehöhe von 700 Metern gedeihen. Ich mag sie besonders, weil sie nicht so schnell verkochen, sondern schön bissfest bleiben. Aromatisch erinnern sie an Nüsse und liefern wertvolle Ballaststoffe und haben einen hohen Eiweiß-Anteil.

### **Evas Goodybook Rezept 🍷**

#### **Linsensalat mit Gemüse und Kürbiskernöl**

Goodybook Seite 6-7 oder hier bei uns im Blog >>

Dieses und viele weitere Rezepte auch auf [Mei liebste Speis](#) >>