

Köstliche Wildpflanzen und Beeren

Selber finden, achtsam sammeln,
ganzjährig genießen

Gebundene Ausgabe
Carmen Mayr

20,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

KOSMOS



- Selbstversorgung mit Pflanzen aus der Natur.
- Einzigartiger ganzheitlicher Ansatz: achtsames Sammeln, bewusstes Genießen, schonendes Konservieren.
- Porträts der heimischen Wildpflanzen mit allen wichtigen Informationen
- 150 gesunde Rezepte von Frühling bis Winter.

246x199x22mm (LxBxH)

1. Auflage 2016

Umschlag/Ausstattung: 164

Farbfotos, 51 Farbzeichnungen,

Bindeart: laminiertes Pappband

Seiten: 192

EAN: 9783440145739

Art.-Nr.: 14573

Produktinformationen "Köstliche Wildpflanzen und Beeren"

Natürlich leben: Selbstversorgung für mehr Lebenskraft, Gesundheit aus der Natur, Erntestellen selbst anlegen, 150 gesunde Rezepte von Frühling bis Winter.

Das Interesse natürlich zu leben und selbst essbare Wildpflanzen aus der Natur zu ernten, erreicht immer mehr Menschen. Gesunde Kost aus der Natur versorgt uns nicht nur mit wichtigen Mineralstoffen, sondern auch mit Lebenskraft. Bereits das Ernten von Bärlauch, Giersch oder Blaubeeren ist Entschleunigung pur und lässt uns teilhaben an der Kraft der Natur. Bewusstes und achtsames Sammeln führen dazu, sich mit den Pflanzen zu verbinden und diese schonend und liebevoll zu verarbeiten – für den frischen Genuss im Frühling, Sommer und Herbst wie für leckere Gerichte in der Winterzeit. Wenn wir die wilden Sammelplätze pflegen, tun wir nicht nur etwas für unsere Gesundheit, sondern auch für die Natur.

Über den Autor

Carmen Mayr

Carmen Mayr ist Allgäuer Wildkräuterführerin, daneben auch Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB), Kneippberaterin GGB, Fastenbegleiterin GGB, Fachfrau für Heilpflanzen sowie Ausbilderin beim „Allgäuer Kräuterland“. Die Mutter von drei Kindern versor...

[Mehr zum Autor](#)