



Martina Fischer, Dorothea Steinbacher
Meine Wildkräuter

Aus dem Wald, von der Wiese und der Alm
 Essbare Heilpflanzen zu jeder Jahreszeit
 ca. 320 Seiten. Paperback
 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90* (*empf. VK-Preis)
 ISBN 978-3-424-63239-2
 Erscheint am **03.05.2023**

**Gesund, vital und kraftvoll durchs Jahr
 mit 30 Wildkräuter und 100 Rezepten**

**Martina Fischer, bekannte Sennerin und
 Buchautorin, stellt ihre liebsten Wildpflanzen vor**

Wildkräuter sind Schätze der Natur und enthalten im Vergleich zu Kulturgemüse, Kräutern und Salaten aus dem Supermarkt ein Vielfaches an sekundären Pflanzenstoffen. Im Zusammenspiel ihrer besonderen Kombination können die Inhaltsstoffe wildwachsender Pflanzen vom Körper anders aufgenommen werden und wirken daher oft kraftvoller, als würde man sie isoliert einnehmen.

Martina Fischer, Autorin und Vortragsrednerin, ist mit Wildpflanzen aufgewachsen. Seit vielen Jahren verbringt sie ihre Sommer als Sennerin in den Alpen und hat über ihr naturnahes Leben zwei erfolgreiche Bücher veröffentlicht: „**Die Alm. Ein Ort für die Seele**“ (erschienen 2016) und „**Auf der Alm und im Tal. Glücklich leben als Selbstversorger**“ (erschienen 2019). In „Meine Wildkräuter“ ruft sie altes und neues Wissen über heilkräftige Wildpflanzen ins Bewusstsein und regt dazu an, deren Reichtum zu entdecken, sie zu ernten und in den täglichen Speiseplan aufzunehmen.

„**Meine Wildkräuter**“ enthält 30 Porträts von Martina Fischers liebsten Heilpflanzen, die weit verbreitet und einfach zu finden sind, nicht unter Schutz stehen und bedenkenlos geerntet werden können. Von Ackerschachtelhalm bis Vogelbeere stellt die Wildkräuter-Expertin kenntnisreich alle wichtigen Informationen rund um Merkmale, Standorte, Inhaltsstoffe, Blüte- und Erntezeiten, Verarbeitung und Konservierung der Pflanzen vor. Martina Fischer erzählt inspirierende Geschichten über ihre persönliche Verbindung zu den Heilpflanzen und weiß Spannendes über die Historie der Nutzung von Kräutern und Bäumen als Heilpflanzen zu erzählen. Konkret regt sie mit 100 Rezepten und einer Fülle von Anwendungen für den Alltag dazu an, die Verbundenheit mit der Natur zum Wohl von Körper und Seele zu leben.

Martina Fischer ist gelernte Krankenschwester und ausgebildete Ernährungs-, Heilkräuter- und Wildpflanzenberaterin. Seit zwölf Jahren lebt die Autorin ihren Traum und verbringt als Sennerin die Sommer in den Bergen. Wenn sie gerade nicht auf einer Alm in den oberbayerischen Alpen weilt, lässt die gebürtige Chiemgauerin die Menschen im Tal an ihrem Leben und umfassenden Wissen im Rahmen von Lesungen und Inspirationsvorträgen teilhaben.

Weitere Informationen: Kailash Verlag, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:
 Elke Kreil, +49(89)4136-3526, Elke.Kreil@penguinrandomhouse.de
Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!