

Kräuter-Rezeptbuch

Ist es zeitgemäß, mit Kräutern zu arbeiten? Ist es wichtig, Heilpflanzen zu sammeln, zu ziehen oder Kräuterprodukte für sich selbst herzustellen? Ja – mehr denn je! Unvergängliche Klassiker der Naturheilkunde wie das Johanniskrautöl oder der Veilchensirup, der Franzbranntwein oder der Hustensaft aus Tannenwipfeln wirken am verlässlichsten, wenn sie von eigener Hand zubereitet wurden, wenn sie aus eigenem Sammelgut stammen. Menschen haben sich im Laufe der Geschichte viele Methoden einfallen lassen, um das Optimale aus den Heilpflanzen herauszuholen.

Hier finden Sie die geballte Kraft der Kräuter in über 350 authentischen Rezepten und Tipps aus der Volksheilkunde. Ein Ratgeber zur Herstellung wertvoller Hausmittel. Von der Tinktur über den Kräuternessig, das Kräuteröl, Marmeladen, Sirup und Säften bis zu den Salben reicht die Palette. Die Rezepte sind praxisgerecht und Schritt für Schritt leicht nachzuvollziehen. A bis Z-Tabellen mit heimischen Pflanzen, die essbar sind und mit Vitalstoffen und Enzymreichtum punkten, machen das Buch vollständig. Die Rezeptesammlung vermittelt altes Wissen aus der Kräutergemeinschaft FNL (Freunde naturgemäßer Lebensweise). Der gemeinnützige Verein sammelt seit 60 Jahren überlieferte Rezepte aus der Volksheilkunde und gibt sie weiter.

Von der Autorin stammt der Bestseller „Die Kräuter in meinem Garten“.

SIEGRID HIRSCH, naturverbunden aufgewachsen in unberührter Landschaft im östlichsten Zipfel Österreichs, besuchte die Höhere technische Lehranstalt für Hochbau. Nach Heirat und der Geburt der Kinder wuchs ihr Interesse an alternativen Heilweisen. Sie schrieb vorerst für mehrere Regionalzeitungen und arbeitete dann lange Jahre als Redakteurin und Moderatorin für Hörfunk und Fernsehen beim ORF. Schon von der Mutter in den Gebrauch von Heilpflanzen eingeweiht, absolvierte sie in Ignaz-Schlifnis-Heilkräuterschule eine Heilpflanzen- und Botaniker-Ausbildung. Ihr Engagement führte sie in den größten Kräuterverein Österreichs, wo sie als Vorstandsmitglied wirkt. Sie leitet seit 2002 die Redaktion der Zeitschrift „Gesundheitsbote“.



Siegrid Hirsch
Kräuter-Rezeptbuch
*Hausmittel, Cremes,
Pflanzenauszüge, Öle,
Tinkturen, Blütenessenzen,
Marmeladen und Mus,
Teemischungen und
Speisen*
Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 192 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfarbig,
viele Fotos,
ISBN: 978-3-902540-00-3
Preis: € 19,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.