



Gemüselust

WEIT MEHR ALS NUR NAHRUNG

In allen Dingen der Natur steckt Wunderbares – besonders im Gemüse.

Es ist weit mehr als bloße Nahrung: Es versorgt uns mit wertvollen Inhaltsstoffen, unterstützt unsere Gesundheit und begleitet uns durch den Alltag. Doch was steckt tatsächlich in unserem Gemüse?

Dieses Buch führt verständlich und praxisnah in die Welt der pflanzlichen Inhaltsstoffe ein. Es zeigt, wie Gemüse wirkt, welche Rolle sekundäre Pflanzenstoffe spielen und warum Zubereitung, Reife und Herkunft entscheidend sind. Dabei verbindet es traditionelles Wissen mit modernen Erkenntnissen und räumt gleichzeitig mit überlieferten Mythen auf.

Anhand ausgewählter Gemüsesorten erhältst du fundierte Einblicke in Inhaltsstoffe, Wirkung und richtige Verwendung – vom Einkauf bis zur Küche. Ein Buch für alle, die Gemüse neu verstehen und bewusst genießen wollen.

INGRID KLEINDIENST-JOHN, beschäftigt sich schon seit ihren Jugendjahren mit der Natur. Seit mehr als 15 Jahren unterrichtet sie Aromatherapie und bildet in ihrem eigenen Institut „Aromaexperten“ interessierte Menschen aus. Sie lebt und arbeitet vorwiegend im Süden Niederösterreichs, in einer Landschaft, die ihr besonders ans Herz gewachsen ist. Gemeinsam mit ihrem Mann veranstaltet sie Kräuterwanderungen und Workshops für Kräuterheilkunde.

KONTAKT ZUR AUTORIN:

Web: www.kleindienst-john.at

Web: www.aromaexperten.at

Web: www.kraeuterkraftkreis.at



Ingrid Kleindienst-John

Gemüselust

*Echt Essen. Stark Leben.
Pflanzenkraft für jeden Tag*

Format: 17 x 22 cm,
Hardcover, ca. 256 Seiten
durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-99025-537-7
Preis: € 24,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 7235 50 40 5

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

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

