



# Leseprobe

Martina Fischer, Dorothea Steinbacher

## Meine Wildkräuter

Aus dem Wald, von der Wiese und der Alm -  
Essbare Heilpflanzen zu jeder Jahreszeit

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,00 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 03. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

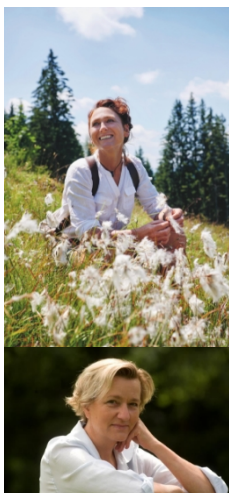
## Zum Buch

---

### Mit wilden Kräutern durch das Jahr

- 30 Pflanzenporträts • 100 stärkende Rezepte • viele praktische Anwendungen für den Alltag

Martina Fischer bewirtschaftet im Sommer nicht nur mit Leidenschaft eine Alm, sie ist auch eine ausgebildete Wildkräuter-Expertin. So widmet sie sich in ihrem neuen Buch dem Sammeln von essbaren wilden Kräutern, die im Wald, Garten oder auf den Almwiesen das ganze Jahr über zu finden sind. Zu jeder Pflanze hat sie eine besondere Beziehung, weiß um ihre heilende Wirkung, ihre charakteristischen Merkmale und was sich daraus in der Küche Feines zaubern lässt. Anhand inspirierender Geschichten und Anekdoten entführt uns Martina Fischer in eine in Vergessenheit geratene Welt der heimischen essbaren Wildkräuter – mit vielen praktischen Anregungen für den Alltag, sowie heilsamen und köstlichen Rezepturen für Körper und Seele.



### Autor

## Martina Fischer, Dorothea Steinbacher

---

**Martina Fischer**, Jahrgang 1972, ist gelernte Krankenschwester und ausgebildete 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.

MARTINA FISCHER  
DOROTHEA STEINBACHER

*Meine*  
**WILDKRÄUTER**

Aus dem Wald,  
von der Wiese und  
der Alm

  
kailash

