

Kochen / Ernährung / Rezepte

Jennifer Frank-Schagerl / Corinna Frank, Wildkräuter-Outdoorküche. Für Groß & Klein

Kochen in der Natur leicht gemacht – mit den Schätzen der Wildkräuterwelt! Wildkräuter-Outdoorküche für Groß & Klein ist das perfekte Buch für Menschen, die Natur und Abenteuer lieben. Jennifer Frank-Schagerl und Corinna Frank zeigen, wie man mit einfachsten Mitteln im Freien köstlich und gesund kocht – mit dem, was die Natur schenkt. Ob beim Wandern, im Camp oder am Lagerfeuer: Dieses Buch hat praxiserprobte vegane Rezepte, die ohne Kühlung, mit wenig Equipment und in kurzer Zeit zubereitet werden können. Vom selbst gebauten Steinofen über herzhafte Suppen, Wildkräuterpürees und Aufstriche bis zu süßen Blütendesserts – alles ist einfach, nahrhaft und voller Pflanzenkraft. Ergänzt durch Pflanzenporträts der wichtigsten Wildkräuter wird das Buch zu einem kulinarischen Naturführer – für Familien, Outdoorfans und Kräuterfreunde gleichermaßen.

ISBN 978-3-99025-534-6 128 S., durchgehend farbig illustriert, PB 14,90 €

[freya Verlag](#)

Margot Fuchs, Bitter – das neue Süß. Leber und Seele regenerieren

Entdecke, wie Bitterstoffe Körper, Geist und Seele reinigen und dich zurück zu deiner Lebenskraft führen. Bitterstoffe sind weit mehr als ein vergessener Geschmack – sie sind der Schlüssel zu Gesundheit, Klarheit und innerer Balance. Margot Fuchs nimmt Leser:innen mit auf eine erkenntnisreiche Reise durch Körper, Geist und Natur. Sie zeigt, wie Bitterstoffe die Leber stärken, den Stoffwechsel entlasten und emotionale Belastungen lösen. Fundiertes Wissen, praktische Anwendungen und Respekt vor der Natur: Heiltradition ergänzt durch moderne Erkenntnisse, zwischen Aufklärung, Inspiration und Selbstverantwortung wird dieses Buch zu einem Wegweiser für alle, die sich von industrieller Ernährung, Umweltgiften und mentaler Überforderung befreien wollen.

ISBN 978-3-99025-533-9 ca. 300 S., durchgehend farbig illustriert, HC 24,90 €

[freya Verlag](#)

www.verlagsvertretung-schaefer.de