



Silja Parke

## Ganz schön wild

Rezepte für Hausapotheke, Naturkosmetik, Genuss

17 x 24 cm

176 Seiten; durchgehend farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-8404-3056-5

Preis: 19,95 €

Sie sind unter uns, egal ob auf dem Land oder in der Stadt – Wildkräuter wachsen nahezu überall! Dieses Buch ist ein Plädoyer dafür, unser Auge für die Wildnis in unserer nächsten Umgebung zu schärfen und mit den wilden Kräutern wieder mehr Qualität, Selbstbestimmtheit und Natürlichkeit in unser Leben zu bringen. Zahlreiche Anleitungen, Anregungen und Tipps regen dazu an,

Wildkräuter für die Hausapotheke, Kulinarik und Kosmetik einzusetzen. Die Grundrezepturen ermöglichen es, neben der Übernahme vorgegebener Rezepte, mit den eigenen Lieblingpflanzen selbst kreativ zu werden. So ziehen etwa in die Küche mit Kräutern ganz neue Geschmackserlebnisse ein, medizinisch lassen sich natürliche Antibiotika, wildes Aspirin und Wundheilmittel herstellen, daneben dienen unzählige Wildkräuter der körperlichen und seelischen Entspannung. Sie sind aber auch Rohstoffe für selbstgemachte Körperpflegeprodukte wie etwa Labkrautdeo, Salbei-Pfefferminz-Zahnputzpulver oder duftende Blüten-Badepräparaten. Die mit ihrem Kräuterblog „Wilde Möhre“ bekannt gewordene Autorin macht mit ihrer Darstellung der Kräuter-Grundlagen und den drei Rezeptteilen so richtig Lust aufs Arbeiten mit den gesunden Gewächsen und bietet viel Raum für neue Inspirationen. Wer nur einige der Rezepte ausprobiert, wird schnell erkennen, welch großen Beitrag Wildkräuter für eine natürliche, nachhaltige und gesunde Lebensweise leisten können.

Aus dem Inhalt:

- Was für Kräuter von Wiese, Wald & Wegesrand spricht
- Kräuter selbst sammeln
- Kräuter richtig verarbeiten und lagern
- Wilde Kraftpakete
- Die wichtigsten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe
- Basisrohstoffe
- Grundlagenwissen und Grundrezepturen pflanzlicher Zubereitungen
- Rezeptteil Hausapotheke
- Rezeptteil Kulinarik
- Rezeptteil Naturkosmetik

avBUCH im CADMOS Verlag

Cadmos Verlag GmbH  
 Ansprechpartnerin Presse:  
 Martina Selinger  
 Tel: +49 89 451 08 510-11  
 Englmannstraße 2 • D-81673 München  
[presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)

avBuch im Cadmos Verlag GmbH  
 Sturzgasse 1a, A-1140 Wien  
 Tel.: +43 1 982 33 44-491  
 Fax: +43 1 982 33 44-459

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich:

+43 1 982 33 44-491 oder [www.avbuch.at](http://www.avbuch.at)

Für Deutschland und andere Länder:

+49 89 451 08 510 oder [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

## Über die Autorin

Ganz viel draußen zu sein, das war schon immer das Lebenselixier von Silja Parke. Die 1977 in Bremen geborene Autorin ist heute vielen Lesern und Followern auch als „Wilde Möhre“ mit ihrem gleichnamigen Blog bekannt. Nach ihrem Studium für Internationales Tourismusmanagement entdeckte sie in Berlin beim Urban Gardening die Liebe zu den Kräutern. Mit der Ausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagogin und Gewürzfachfrau IHK bei der Gundermann Naturerlebnisschule erfüllte sie sich einen Traum. Heute lebt Silja Parke in Salzburg, wo sie ihre Ausbildung um Volksheilkunde erweitert hat. Sie arbeitet an der Universität Salzburg und ist darüber hinaus als Vorstandsmitglied beim Salzburger Verein für Kräuterpädagogik und Naturvermittlung (SKN) aktiv. Als Kräuterpädagogin gibt sie ihr Kräuterwissen in ihrem Blog, bei Kräuterwanderungen und in Kursen weiter.



Cadmos Verlag GmbH  
Ansprechpartnerin Presse:  
Martina Selinger  
Tel: +49 89 451 08 510-11  
Englmannstraße 2 • D-81673 München  
[presse@cadmos.de](mailto:presse@cadmos.de)

avBuch im Cadmos Verlag GmbH  
Sturzgasse 1a, A-1140 Wien  
Tel.: +43 1 982 33 44-491  
Fax: +43 1 982 33 44-459

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich: +43 1 982 33 44-491 oder [www.avbuch.at](http://www.avbuch.at)  
Für Deutschland und andere Länder: +49 89 451 08 510 oder [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)