

## Pressemitteilung:



### Grün, wild, genussvoll

#### *Wildkräuter sammeln und zu Köstlichkeiten verarbeiten*

Kreativ sein macht glücklich. Achtsam kreativ sein macht noch viel glücklicher.

#### **Alles, was wir achtsam tun, gewinnt an Tiefe und erfüllt uns mit Ruhe und Freude.**

Helga Röder, Kräuterpädagogin, und Leena Flegler, Lektorin und Übersetzerin, stellen Ihnen in „**Wilde Gaumenfreuden**“ kreative Ideen vor, wie Sie grünen, gesunden Genuss in Ihre Küche holen. Die **wunderschön gestaltete** Neuerscheinung aus der erfolgreichen Reihe „Einfach, achtsam, kreativ“ **macht sofort Lust, selbst sammeln zu gehen und eigene Köstlichkeiten aus wilden grünen Zutaten zu zaubern.**

Wenn wir in der Natur sind, lohnt es sich ganz besonders, achtsam zu sein. Hier tanken wir auf, wir atmen tief durch und kommen wieder bei uns selber an. Körper und Geist regenerieren sich erwiesenermaßen am besten, wenn wir im Grünen sind. **Und was gibt es Schöneres, als sich ein Stück Natur mit nach Hause zu nehmen?**

Sich gesund und wohltuend zu ernähren ist ganz leicht: Die wichtigsten sekundären Pflanzenstoffe sind grün. Die oft als **Unkraut** geltenden Pflanzen enthalten ein **viel höheres Maß an Nähr- und Vitalstoffen** als ihre kultivierten Geschwister. **Viele Wildkräuter gelten seit jeher als Heilkräuter.** So können Sie uraltes Kräuterwissen wieder aufleben lassen.

Sammeln und verarbeiten Sie Wildkräuter, die im eigenen Garten, im Wald und auf unbelasteten Wiesen wachsen. Lieblingsrezepte erhalten durch die verschiedenen Nuancen von Wildkräutern und Wildfrüchten eine ganz neue Dimension. **Geschmackvoll fotografiert stellen die Autorinnen 14 überraschende und trotzdem einfache Gerichte in kreativen Variationen vor.** Allesamt eine Wohltat für Körper, Seele und Sinne.

Helga Röder und Leena Flegler liefern in „**Wilde Gaumenfreuden**“

- Rezepte für vegetarischen, grünen Genuss
- Tipps und Tricks zum Finden und Sammeln von Wildkräutern und Wildfrüchten
- Basics zum Einkochen, Einlegen und Haltbarmachen
- Tolle Ideen für Gastgeschenke und die eigene Vorratskammer

Machen Sie **entspannte Streifzüge durchs Grüne** und verbinden Sie sich mit **reiner Lebenskraft**. Lassen Sie die Düfte und Aromen der Wildpflanzen zu einer Quelle der Inspiration werden. Und seien Sie bei der Zubereitung Ihrer „wildes Leckereien“ achtsam – nehmen Sie sich Zeit für jeden einzelnen Schritt. Seien Sie mit allen Sinnen dabei, dann können Sie es spüren: **dass Freude mit Achtsamkeit beginnt.**



**Helga Röder** ist ausgebildete Kräuterpädagogin und arbeitet in einem Verlag. Sie lebt und sammelt Kräuter im Münchner Umland. **Leena Flegler** ist als Lektorin und Übersetzerin tätig und lebt mit Mischlingshund Conny in München.

Helga Röder, Leena Flegler  
Wilde Gaumenfreuden  
Einfach, achtsam, kreativ  
64 Seiten, Klappenbroschur, 16,5 x 21 cm  
ISBN 978-3-95550-170-9  
12,99 € (D) / 13,40 € (A)

**Eine weitere Novität aus der Reihe „Einfach, achtsam, kreativ“**



Andrea Kollath  
Ulla Rahn-Huber  
Nähen  
Einfach, achtsam, kreativ  
64 Seiten, Klappenbroschur  
16,5 x 21 cm  
ISBN 978-3-95550-169-3  
12,99 € (D) / 13,40 € (A)

Achtsames Handarbeiten ist in unserer Zeit eine Wohltat – und Nähen ist dabei absoluter Trend! **Wunderschöne Ideen** für eigene Nähprojekte, die auch Anfängerinnen sofort umsetzen können. **Kleidungsstücke, Accessoires für die ganze Familie, witzige Geschenkideen und Dekoratives für ein wohnliches Zuhause** – alles Schritt für Schritt erklärt und liebevoll bebildert.

**Beide Titel erscheinen im März 2016 im Trinity Kreativ Verlag:  
[www.trinity-kreativ.de](http://www.trinity-kreativ.de)**

**Kontakt bzgl. Interviews & Artikel, inkl. rechte freies Material in Bild und Wort:**



Hammer Solutions Stefanie Hammer  
Sonnenbergstraße 13 79117 Freiburg  
Telefon: +49(0)761 40119896  
[www.hammer-solutions.de](http://www.hammer-solutions.de)  
[presse@hammer-solutions.de](mailto:presse@hammer-solutions.de)