

**Pressekontakt**

Evelyn Schinckel  
 T +49 (0)2102 9644-26  
 F +49 (0)2102 896076  
 es@blooms.de

**Verlagsanschrift**

BLOOM'S GmbH  
 Medien - Marketing - Events  
 Halskestraße 46  
 D-40880 Ratingen  
 T +49 (0)2102 9644-0  
 F +49 (0)2102 896073  
 info@blooms.de  
 blooms.de

**PRESSEINFORMATION**



Celia Nentwig:  
**WILDPFLANZEN – Mein Superfood**  
**Erkennen, Sammeln, Zubereiten**  
**und Genießen**  
 160 Seiten, Format 21,5 x 28 cm,  
 Text deutsch, Hardcover  
 ISBN 978-3-96563-063-5  
 € (D) 19,90 | € (A) 20,50 | SFR (CH) 24,90

**Wildpflanzen – das lokale Superfood für gesunden Genuss**

Brennnesseln in Nudeln oder ausgebacken in Bierteig als Snack für Zwischendurch, den wilden Zwilling der Frankfurter Grünen Soße mit Wiesenknopf oder eine Quiche mit Bärlauch? Köstlichkeiten vom Straßenrand, aus den umliegenden Wäldern, den Parks und von den zahlreichen Wiesen – das sind unsere hiesigen Wildpflanzen. Sie schmecken nicht nur herrlich aromatisch und wachsen kostenlos direkt vor der Haustür, sondern sie sind auch noch unfassbar gesund, dank der zahlreichen Vitamine, Mineralien und Vitalstoffe, die in ihnen stecken.

In dem neuen Buch von Erfolgsautorin Celia Nentwig „Wildkräuter – mein Superfood“ finden LiebhaberInnen einer achtsamen und nachhaltigen Slowfood-Bewegung geballtes Kräuterwissen mit detaillierten Beschreibungen der einzelnen Pflanzen. Dank kompakter Anleitungen werden die 70 leckeren Gerichte im Handumdrehen nachgezaubert. Ganz nach dem Motto von Celia Nentwig: Erkennen, sammeln, zubereiten und das Genießen nicht vergessen.

- Jede Menge grundlegendes Kräuterwissen – inklusive exakter Pflanzenbeschreibungen
- 70 fantastische Rezepte mit, nach Saison unterteilten, Wildkräutern aus der Natur: Von leicht und süß bis hin zur herzhaften Hauptspeise
- Kräuterkalender, Tipps & Tricks als optimale Vorbereitung fürs Selbersammeln



Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlages und Abbildung des Buchcovers.  
 Nach Vorstellung bitten wir um die Zusendung zweier Belegexemplare.

**Pressekontakt**

Evelyn Schinckel  
T +49 (0)2102 9644-26  
F +49 (0)2102 896076  
es@blooms.de

**Verlagsanschrift**

BLOOM'S GmbH  
Medien - Marketing - Events  
Halskestraße 46  
D-40880 Ratingen  
T +49 (0)2102 9644-0  
F +49 (0)2102 896073  
info@blooms.de  
blooms.de

**Die Autorin:**



**Celia Nentwig** ist gelernte Kräuterpädagogin und passionierte Naturliebhaberin. Mit Gründung von Kräuter-sinn (kraeuter-sinn.de) lässt sie auch andere Menschen an ihrem Wissen über essbare Pflanzen aus der freien Natur teilhaben. Ihre Kochevents, Seminare und Kräuterwanderung sind begehrt, ihre Bücher über das Sammeln, Kochen und Genießen von Wildpflanzen wurden bereits über 45.000 mal verkauft.



**Bilder zum Download finden Sie unter:**  
[blooms.de/presse](https://blooms.de/presse)

**Das Buch erhalten Sie:**

**In Deutschland:**

über den örtlichen Buchfachhandel, über [blooms.de/wildpflanzen-superfood](https://blooms.de/wildpflanzen-superfood) oder über die kostenfreie Hotline (aus Deutschland) 0800 0 256667.

**In Österreich und der Schweiz:**

über den örtlichen Buchfachhandel, über [blooms.de/wildpflanzen-superfood](https://blooms.de/wildpflanzen-superfood) oder über Tel.: 0049 2102 9644-0.

